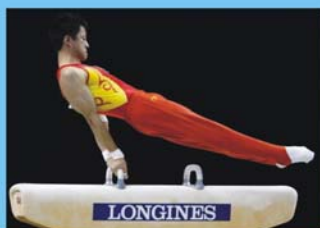
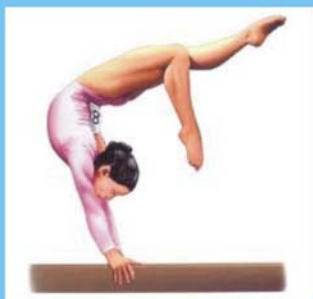




П.К. Петров  
С.С. Максимова  
А.Г. Щенникова  
О.Ю. Дружинина



**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ  
УПРАЖНЕНИЯМ  
III РАЗРЯДА  
КЛАССИФИКАЦИОННОЙ  
ПРОГРАММЫ  
КАТЕГОРИИ “Б”**



Министерство образования и науки РФ  
ГОУВПО «Удмуртский государственный университет»  
Кафедра гимнастики

П.К. Петров, С.С. Максимова, А.Г. Щенникова, О.Ю. Дружинина

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ III  
РАЗРЯДА КЛАССИФИКАЦИОННОЙ  
ПРОГРАММЫ КАТЕГОРИИ «Б»**

Учебно-методическое пособие

Ижевск 2011

УДК 796.01(07)  
ББК 75.1 р30  
М 545

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом УдГУ

Рецензент доктор педагогических наук, профессор В.В. Новокрещенов

**Петров П.К.**

М545 Методика обучения упражнениям III разряда классификационной программы категории «Б»: Учебно-методическое пособие /П.К. Петров, С.С. Максимова, А.Г. Щенникова, О.Ю. Дружинина. /Под общ. ред. докт. пед. наук, профессора Петрова П.К. – Ижевск: Издательство «Удмуртский университет» 2011. – 92 с.

В учебно-методическом пособии раскрывается содержание и методика обучения основным упражнениям III разряда категории «Б», организация массовых соревнований по гимнастике в школе, основы судейства массовых соревнований. Пособие дополняет и расширяет знания по курсу «Гимнастика и методика преподавания».

Адресовано студентам педагогического факультета физической культуры. Будет полезным для учителей физической культуры, организаторов массовых соревнований по гимнастике.

УДК796.01(07)  
ББК 75.1 р30

© Петров П.К., Максимова С.С.,  
Щенникова А.Г., Дружинина О.Ю., 2011

© ГОУВПО «Удмуртский государственный университет», 2011

## **ВВЕДЕНИЕ**

Дисциплина «Теория и методика гимнастики» относится к базовой части профессионального цикла Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения по специальности 033100 – Физическая культура, квалификация – педагог по физической культуре, а также стандарту третьего поколения по направлению подготовки 034300 – Физическая культура (квалификация (степень) «бакалавр»). Одним из важнейших разделов данного курса является «Организация и проведение массовых соревнований по облегченным программам» в общеобразовательных школах. Физкультурно-спортивные соревнования как одна из специализированных и эффективных форм занятий массовыми и спортивными видами гимнастики являются неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса в школе. Без соревнований учебный процесс по физическому воспитанию теряет смысл, так как снижается мотивация к физическому совершенствованию, происходит снижение потребностей к регулярным занятиям оздоровительными видами гимнастики. Участие школьников в массовых соревнованиях по гимнастике способствует комплексному решению образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Поэтому студенты педагогического факультета физической культуры при подготовке к профессиональной деятельности должны овладеть основами методики обучения упражнениям массовой гимнастики, иметь практику участия в таких соревнованиях в качестве организаторов, участников и судей.

Основным видом массовых соревнований являются соревнования, проводимые на основе классификационной программы категории «Б». Большинство элементов данной программы студенты осваивают на занятиях по гимнастике, принимают участие в соревнованиях по III разряду на втором курсе. Во время педагогической практики в общеобразовательных школах по разделу «Гимнастика» студенты должны организовывать и проводить массовые соревнования в школе по программам, составленным на основе элементов школьной программы по физической культуре.

Важное значение компетенции студентов и выпускников факультета, сформированные в процессе профессиональной их подготовки по организации и проведению массовых гимнастических соревнований имеют и в организации соревнований по гимнастике, включенных в олимпиаду школьников по физической культуре, получившей в последние годы высокий статус и привлекающий на различных этапах проведения неподдельную массовость и активность учащихся общеобразовательных школ и учителей физической культуры.

В этой связи следует отметить, что учебно-методическое пособие раскрывает основные вопросы, связанные с методикой обучения базовым упражнениям классификационной программы III разряда категории «Б», организацией и судейством массовых соревнований и может оказаться весьма полезным студентам педагогического факультета физической культуры, учителям и организаторам проведения массовых соревнований и олимпиад школьников по физической культуре.

В процессе освоения данного раздела студенты должны *знать*: технику выполнения основных упражнений III разряда классификационной программы категории «Б», методику обучения им, основы судейства; *уметь*: выполнять упражнения классификационной программы; *владеть*: основами организации и проведения массовых соревнований по гимнастике в школе.

# 1. КЛАССИФИКАЦИОННАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ – ТРЕТИЙ РАЗРЯД, КАТЕГОРИЯ «Б»

## 1.1. Программа для мужчин

### Акробатика

#### Комбинация №1

1	И.п. – о.с. Два-три шага разбега и толчком двумя прыжок вверх прогнувшись	1.0
2	Кувырок вперед	1.5
3	Силой согнувшись стойка на голове и руках, держать	2.0
4	Силой прогнувшись опускание в упор лежа, упор присев, встать	1.5
5	Равновесие на левой, руки в стороны, держать	1.0
6	Выпрямиться и махом правой вперед поворот кругом в о.с.	-
7	Два-три шага разбега и два переворота в сторону приставить ногу о.с.	3.0
8	Приставляя ногу, о.с.	-

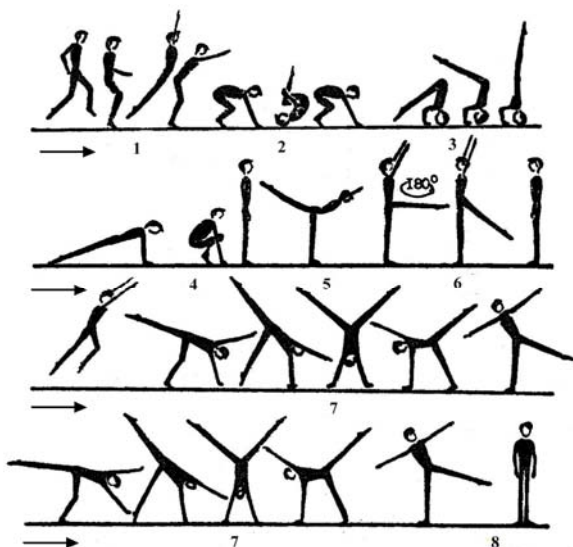


Рис. 1

## Комбинация №2

1	И.п. – о.с. Равновесие на одной ноге, руки в стороны, держать	1.0
2	Выпрямиться, шаг вперед, махом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить)	3.0
3	Кувырок вперед в упор присев	1.5
4	Встать, шагом вперед и переворот в сторону	2.5
5	Поворот на 90° (плечом вперед), кувырок вперед	1.0
6	Прыжок вверх прогнувшись	1.0

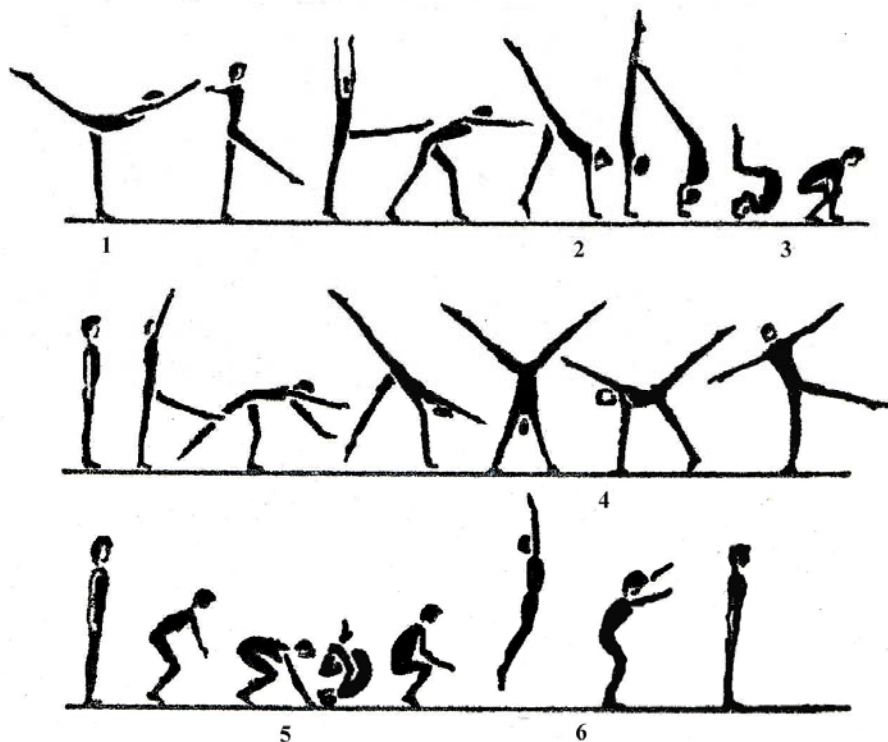


Рис. 2

## Конь-махи

### Комбинация №1

1	Прыжком круг правой	3.0
2	Перемах правой	2.0
3	Перемах правой назад	1.0
4	Перемах левой	2.0
5	Перемах правой в соскок прогнувшись с поворотом налево в стойку левым боком к коню	2.0

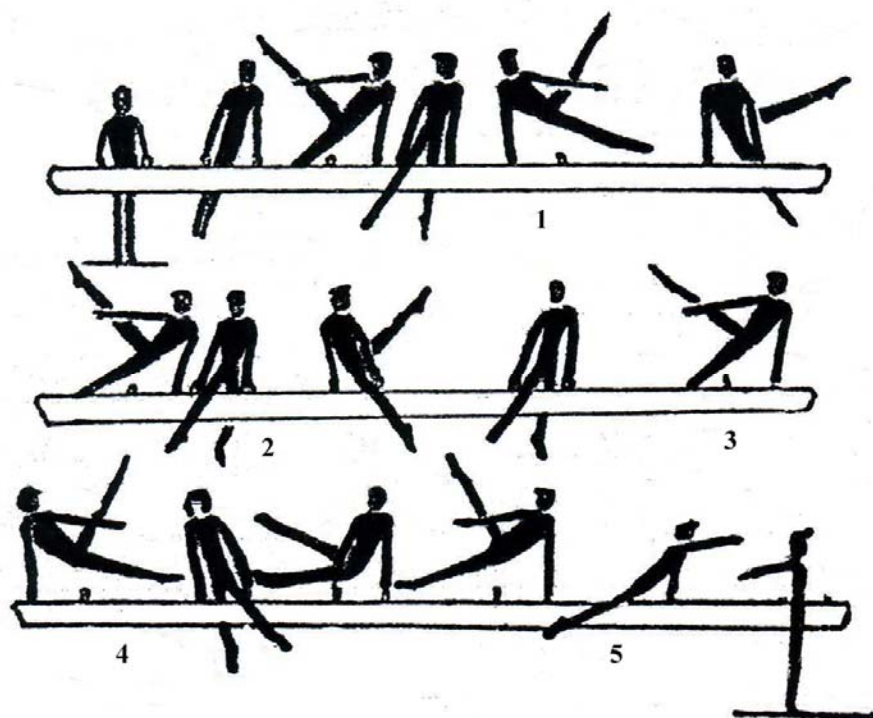


Рис. 3



# Комбинация №2

1	С прыжка круг левой вправо	3.0
2	Перемах правой	2.0
3	Перемах правой назад	1.0
4	Перемах левой	2.0
5	Перемах правой и соскок углом влево-назад в стойку правым боком к коню	2.0

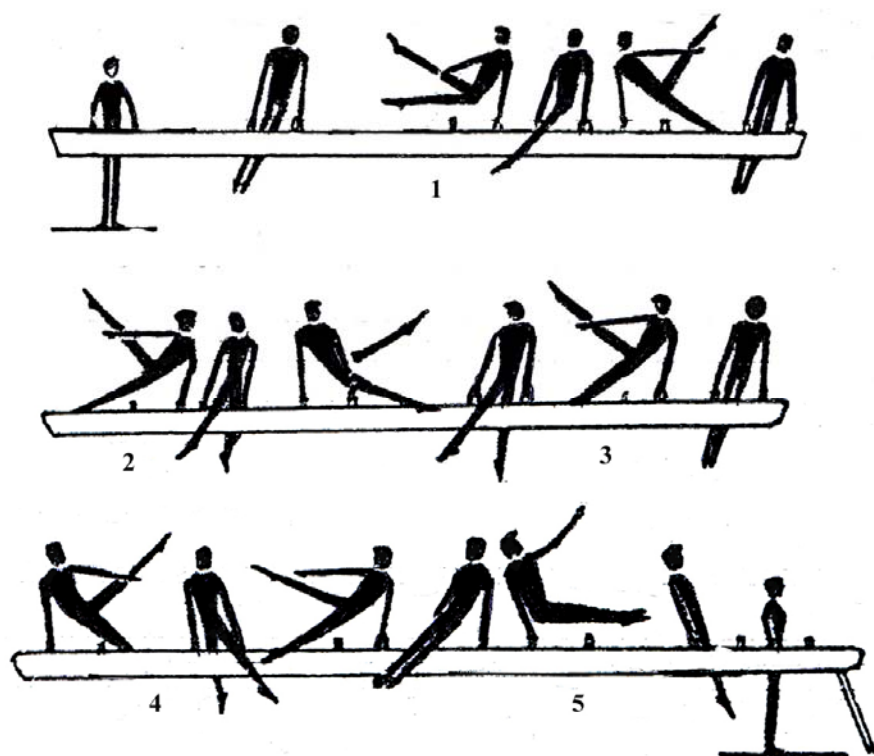


Рис. 4

## Кольца

### Комбинация №1

1	Из виса глубоким хватом подъем силой в упор	3.0
2	Угол, держать	3.0
3	Спад назад в вис согнувшись	1.0
4	Мах дугой и мах назад	1.0
5	Мах вперед и махом назад соскок прогнувшись	2.0

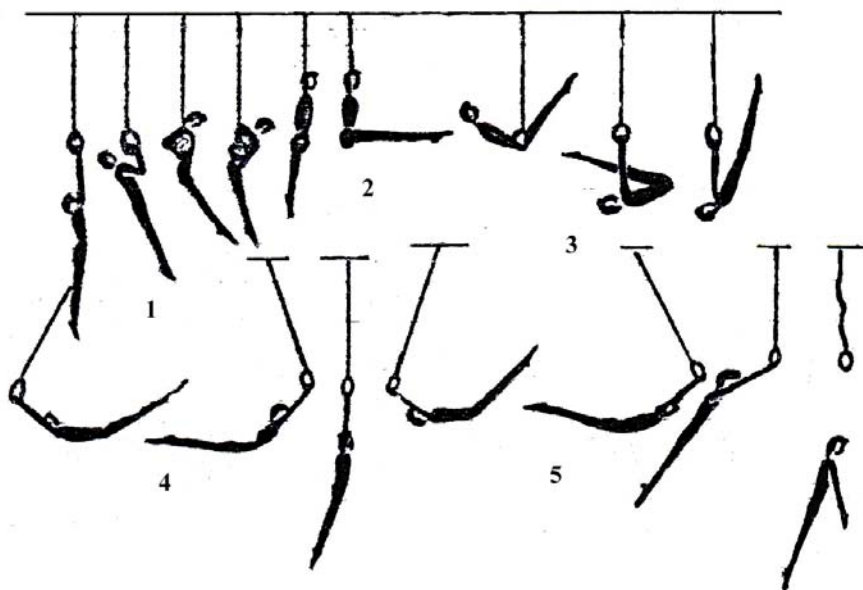


Рис. 5

## Комбинация №2

1	Из размахивания в висе махом вперед вис прогнувшись	2.5
2	Вис согнувшись	1.0
3	Мах дугой	1.0
4	Махом назад выкрут вперед	3.5
5	Мах назад и махом вперед соскок переворотом ноги врозь	2.0

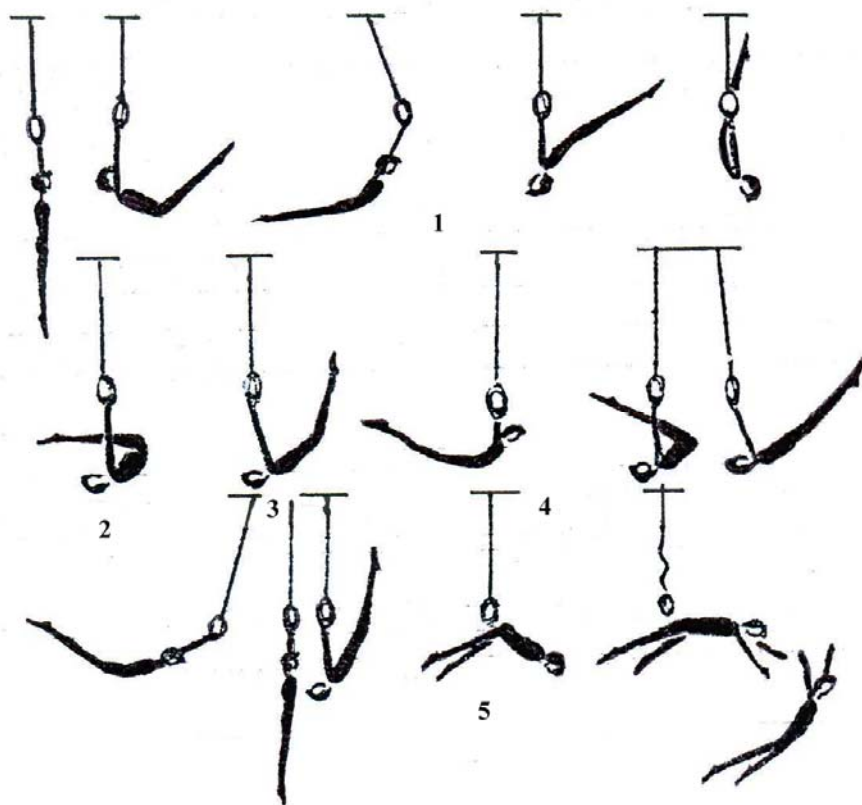


Рис. 6

## Опорные прыжки

Конь в длину, высота 125 см

### 1. Прыжок ноги врозь



Рис. 7

### 2. Прыжок согнув ноги

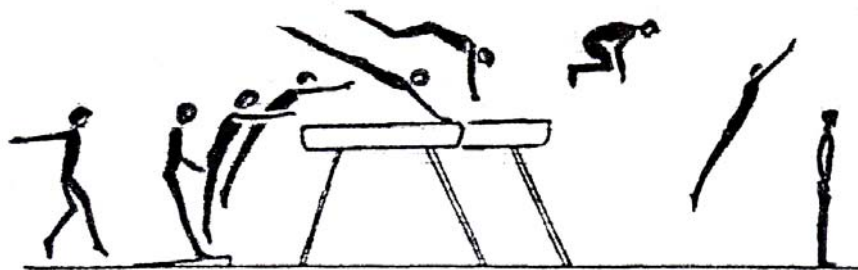


Рис. 8

## Брусья

### Комбинация №1

1	Из размахивания в упоре на руках подъем махом назад	2.5
2	Махом вперед угол, держать	2.0
3	Силой согнувшись стойка на плечах	2.5
4	Выпрямляя руки, упор и мах вперед	1.0
5	Махом назад соскок прогнувшись в сторону	2.0

**Примечание.** Комбинацию можно выполнять на низких брусьях, заменяя упражнение №1 подъемом махом вперед из упора на предплечьях.

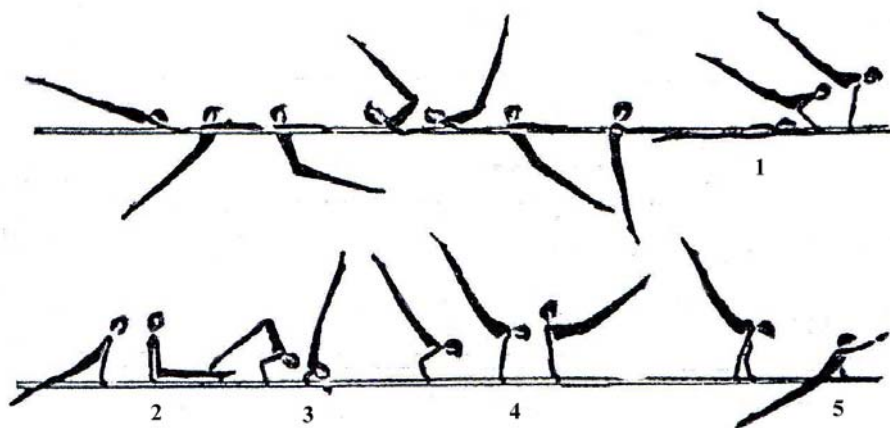


Рис. 9

## Комбинация №2

1	Хватом за концы жердей вскок в упор углом(держать)	2.0
2	Сед ноги врозь	1.0
3	Перехват вперед, упор лежа на руках ноги врозь	1.0
4	Соединить ноги, махом вперед подъем в упор	3.0
5	Мах назад и махом вперед соскок влево с поворотом кругом направо в стойку левым боком к снаряду	3.0

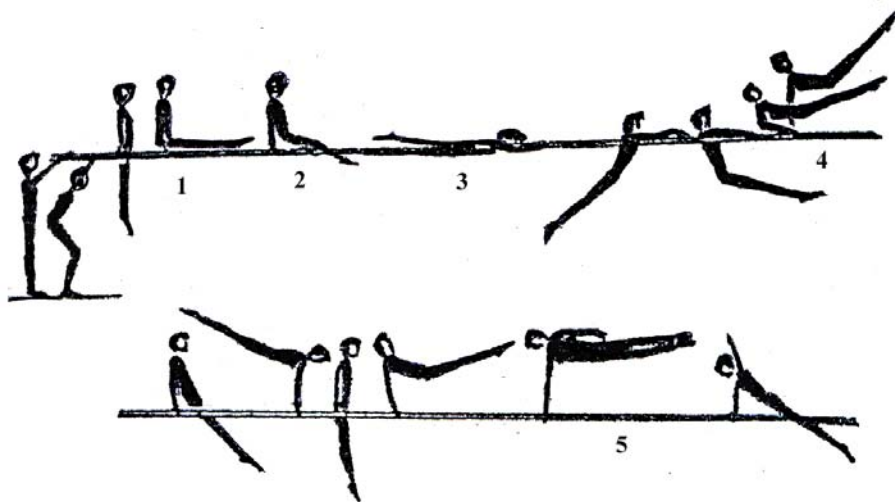


Рис. 10

## Перекладина

### Комбинация №1

1	Из размахивания в вися подъем разгибом	3.0
2	Мах назад	1.0
3	Оборот назад в упоре	2.0
4	Мах дугой в упоре	2.0
5	Махом назад соскок прогнувшись с поворотом на 90°	2.0

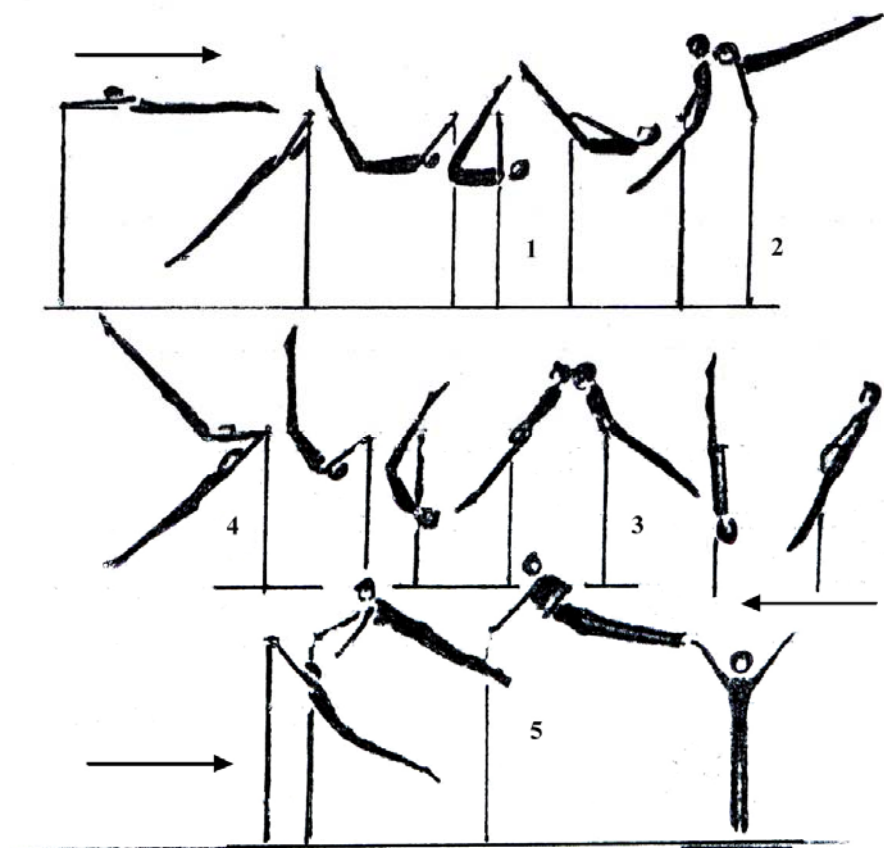


Рис. 11

### Комбинация №2

1	Из размахивания в вися подъем одной	3.0
2	Перехват в хват снизу и оборот вперед (верхом)	2.0
3	Поворот кругом с перемахом ноги назад в упор	2.0
4	Соскок дугой	3.0

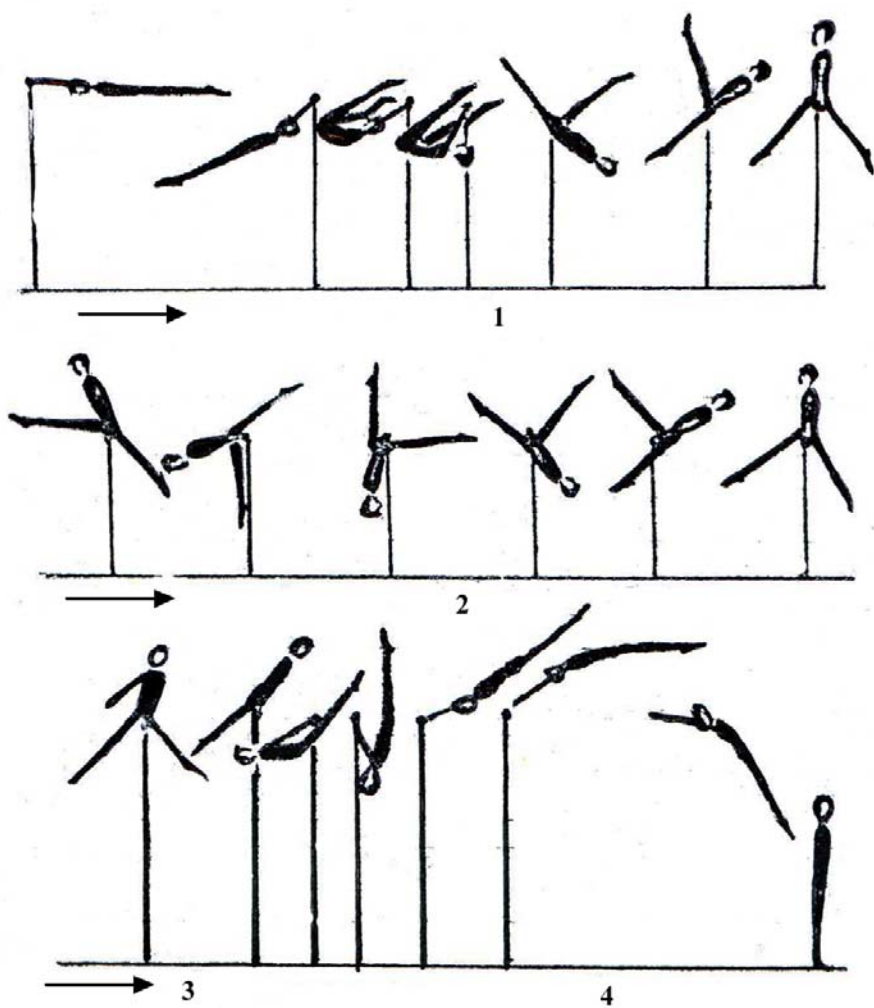


Рис. 12



## 1.2. Программа для женщин

### Опорные прыжки

Конь в ширину, высота 110 см

#### 1. Прыжок согнув ноги

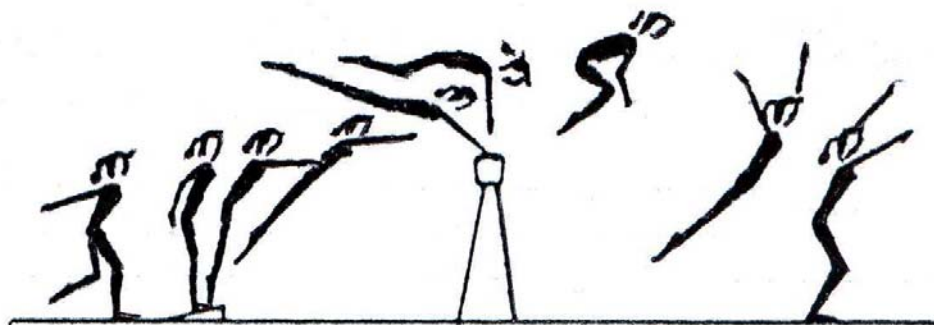


Рис. 13

#### 2. Прыжок боком

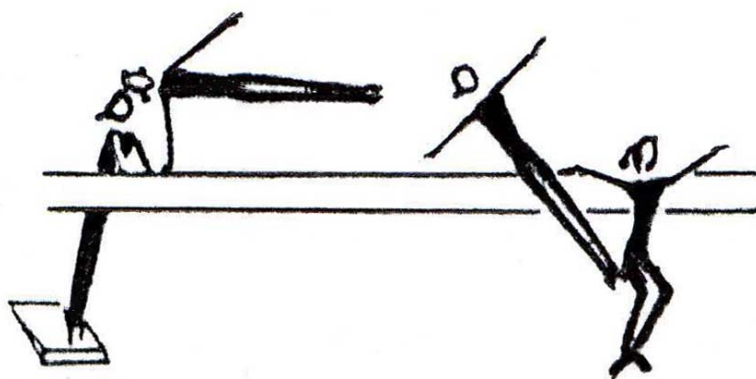


Рис. 14

## Брусья разной высоты

### Комбинация №1

1	Из виса стоя снаружи (можно использовать мостик) наскок в упор	1.5
2	Перемах правой в упор верхом	1.5
3	Перехват правой в хват снизу за в/ж, перемахом правой влево поворот налево кругом в вис лежа сзади на н/ж	1.5
4	Поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и махом правой и толчком левой подъем переворотом в упор на в/ж	2.5
5	Спад в вис лежа на н/ж и поворот в сед на бедре; руки: одна хватом на в/ж, другая в сторону	1.5
6	Перехват за н/ж и соскок прогнувшись в сторону	1.5

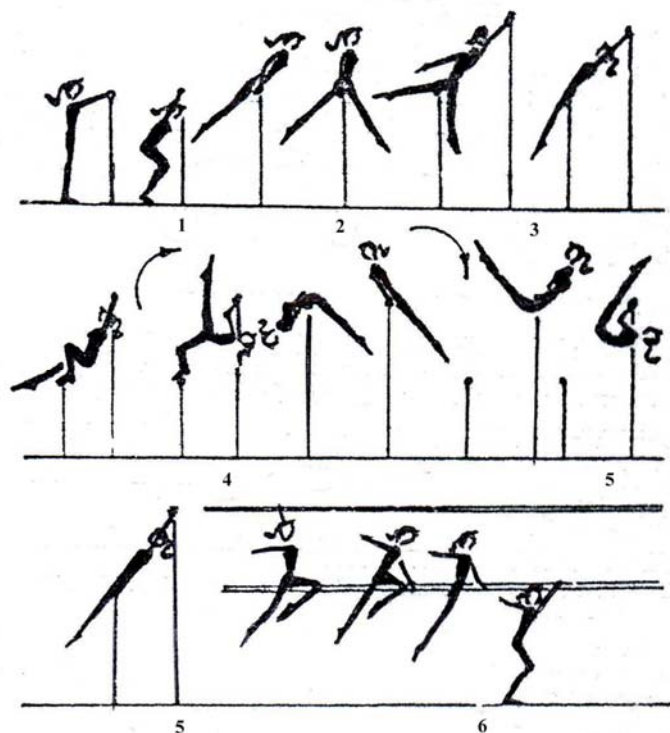


Рис. 15

## Комбинация №2

1	В виси на в/ж размахивание (2-3 раза)	1.0
2	Перемах согнув ноги в вис лежа сзади на н/ж	2.5
3	Вис присев и толчком двумя подъем рывком в упор на в/ж	2.5
4	Спад в вис лежа сзади на бедрах и поворот налево в сед на левом бедре, правая назад: руки: левая хватом за в/ж, правая в сторону	1.5
5	Поднимая и соединяя ноги, поворот налево с перехватом правой справа за н/ж и перемахом двумя влево соскок углом	3.0

**Примечание.** В комбинациях №1 и 2 подъем переворотом и подъем рывком взаимозаменяемы.

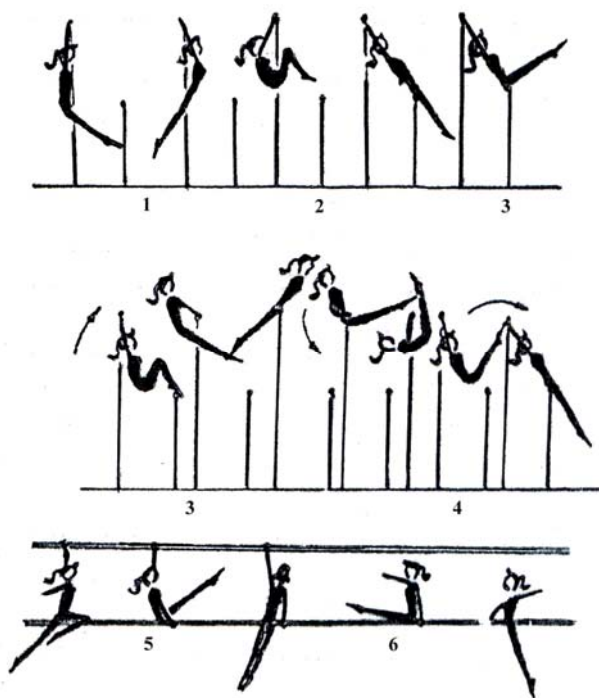


Рис. 16

## Бревно

### Комбинация №1

1	Из стойки на мостике продольно махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди	1.5
2	Махом назад упор лежа на согнутых руках	0.5
3	Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев, правая нога впереди	1.5
4	Стойка на носках, руки вверх-кнаружи и шагом левой равновесие на ней, руки в стороны-книзу, держать	1.5
5	Выпрямиться, руки вверх и шаг правой, полуприседая и выпрямляясь, круг левой рукой книзу	0.5
6	Шаг левой, полуприседая и выпрямляясь, круг правой рукой книзу	0.5
7	Встать на левой, приставить правую и поворот на носках кругом, руки дугами наружу вниз	1.0
8	Шаг полки с правой, шаг полки с левой	1.5
9	Махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна	1.5

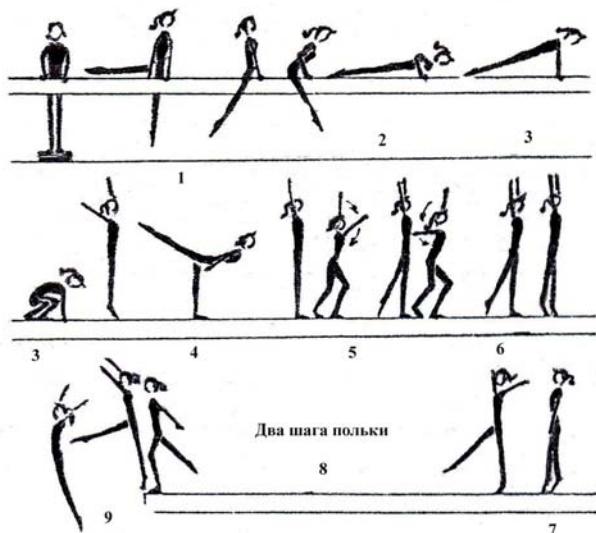


Рис. 17

# Комбинация №2

1	Из стойки продольно опорой двумя руками прыжком упор, правая в сторону на носок; поворотом налево стойка на левом колене, правая назад и полушпагат, руки в стороны	2.0
2	Опорой спереди, выпрямляя левую ногу, упор лежа	0.5
3	Толчком двумя упор присев и встать	2.0
4	Шагом вперед равновесие на левой, держать	1.5
5	Выпрямляясь, шаг полки с правой и шаг полки с левой	1.5
6	Приставляя правую, полуприседая и вставая, поворот на 90° в стойку продольно	0.5
7	Соскок прогнувшись вперед	2.0

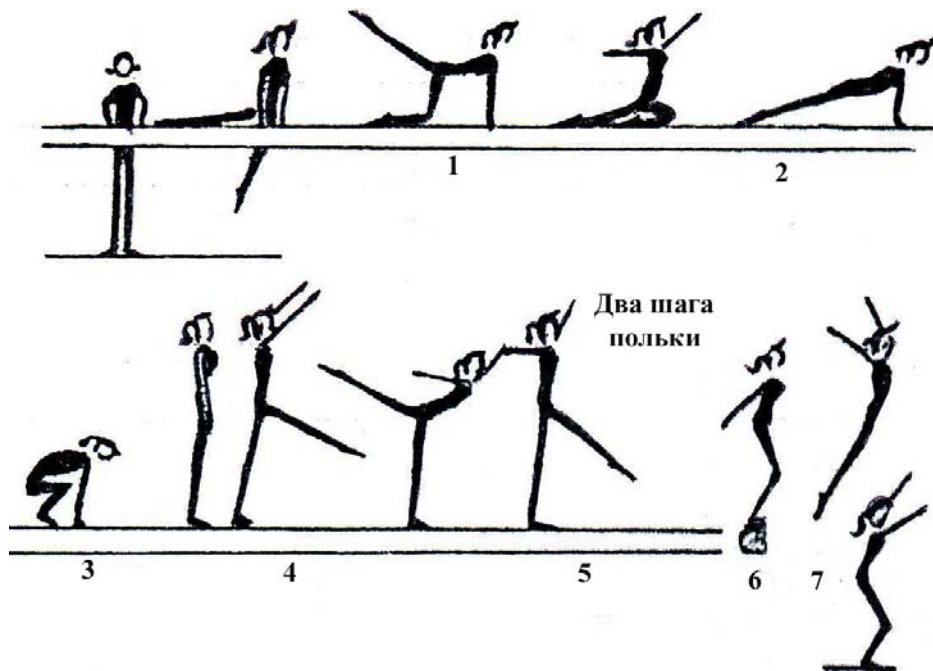


Рис. 18

## Акробатика

(или вольные упражнения, включающие перечисленные элементы)

1	Из основной стойки шагом вперед равновесие на одной	2.0
2	Выпрямляясь, шаг вперед и два кувырка вперед	3.0
3	Перекатом назад стойка на лопатках	1.0
4	Перекатом вперед встать на одну ногу, другая вперед	0.5
5	Переворот в сторону (колесо)	3.0
6	Приставляя ногу, полуприседа, руки вниз-назад и прыжок вверх прогнувшись	0.5

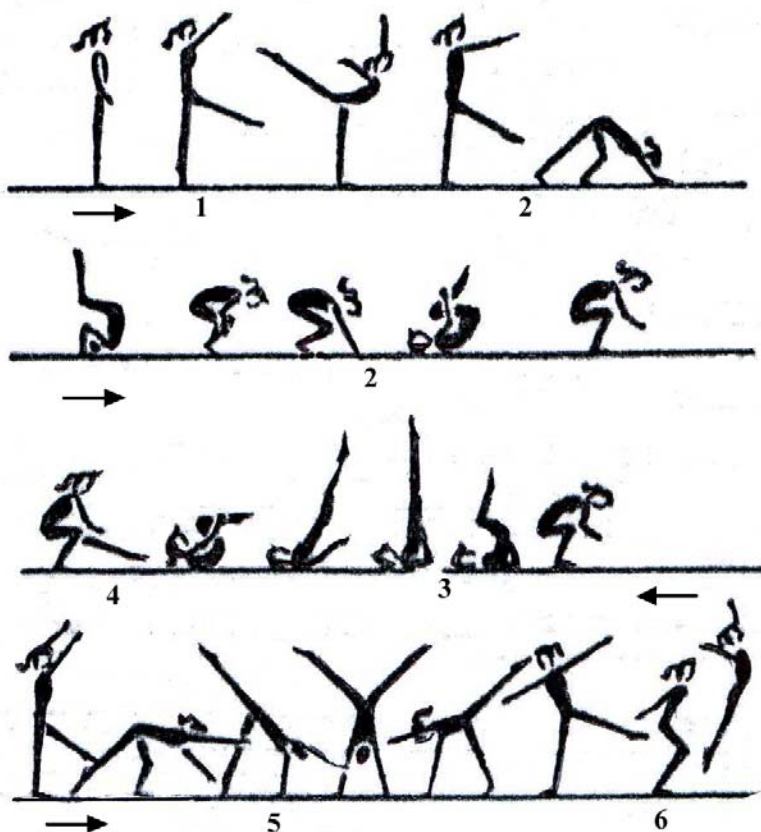


Рис. 19

## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ МУЖСКОГО МНОГОБОРЬЯ

Прежде, чем приступить к освоению упражнений мужского многоборья необходимо выделить в каждой комбинации наиболее сложные элементы, требующие специального обучения, освоив которые можно перейти к выполнению отдельных соединений с включением уже разученных элементов и комбинаций в целом. Поэтому в дальнейшем изложении остановимся на методике обучения отдельным элементам, которые являются основными в каждой комбинации.

### 2.1. Акробатические упражнения

Анализ двух комбинаций по акробатике позволил нам выделить следующие элементы, требующие специального обучения: *кувырок вперед; силой согнувшись стойка на голове и руках; с двух-трех шагов разбега два переворота в сторону; стойка на руках и кувырок вперед.*

#### Кувырок вперед

**Техника выполнения.** Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев ( рис. 20 ).

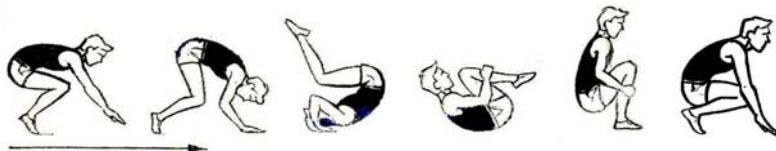


Рис. 20

#### Последовательность обучения.

1. Группировка из различных и.п.

2. Из упора присев переكات назад и перекатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев переكات назад и перекатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

### **Силой согнувшись стойка на голове и руках**

**Техника выполнения.** Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, предварительно разогнув ноги и не отрывая их от пола, необходимо поставить вертикально туловище, а затем поднять ноги до стойки на голове и руках (рис. 21 ).

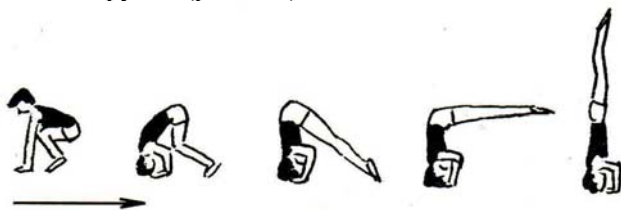


Рис. 21

#### **Последовательность обучения.**

1. Повторить стойку на голове и руках согнув ноги.
2. Повторить стойку на голове и руках толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами.
3. Из упора присев стойка на голове и руках согнув ноги силой.
4. Из упора присев стойка на голове и руках согнувшись силой.

### **Два переворота в сторону**

**Техника выполнения.** Переворот в сторону можно выполнять как влево, так и вправо, поэтому необходимо уточнить для каждого занимающегося в какую сторону удобнее его выполнять. Рассмотрим выполнение переворота влево. Переворот влево выполняется из стойки на правой ноге, левая впереди, руки вверх, ладонями вперед, лицом по направлению движения. С широким шагом левой надо быстро наклонить туловище и, сгибая левую ногу, поставить левую руку вперед на одной линии с левой ногой пальцами влево. После этого без



остановки взмахом правой и толчком левой ноги, последовательно опираясь руками. Пройти через стойку на руках ноги врозь. Поочередно отталкиваясь руками и опуская ноги, встать в стойку ноги врозь, руки в стороны (левым боком по направлению движения). (рис. 22).



Рис. 22

#### **Последовательность обучения.**

1. Повторить стойку на руках, ноги врозь с помощью или с опорой ногами о гимнастическую стенку.
2. Из стойки по направлению исполнения переворота толчком левой и махом правой стойка на руках, ноги врозь с поворотом (с поддержкой) со стороны спины.
3. Из стойки на руках, ноги врозь (боком по направлению переворота) с помощью опускание в стойку ноги врозь (вторая половина переворота).
4. Переворот влево с помощью. Помощь оказывать стоя со стороны спины, захватив руками скрестно за туловище и сопровождать движение до его завершения (рис. 23).

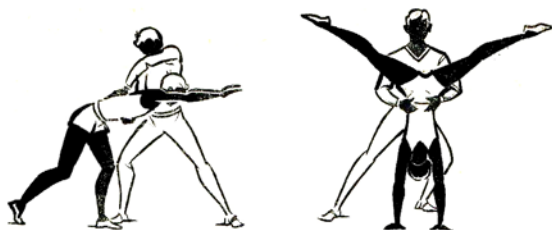


Рис. 23

5. Переворот в лево после темпового подскока. Простейший вариант темпового подскока выполняется на маховой ноге с

продвижением вперед и незначительным наклоном туловища вперед. Толчковая нога согнута вперед, руки вперед-кверху. Для выполнения переворота влево темповой подскок надо сделать на правой ноге, левую немного согнуть и поднять вперед, затем наступая на левую ногу, махом правой и толчком левой выполнить переворот влево.

6. Сделать темповой подскок и выполнить два переворота влево.
7. С двух-трех шагов разбега сделать темповой подскок и выполнить два переворота влево.

### **Стойка на руках и кувырок вперед**

**Техника выполнения.** Для выполнения этой связки необходимо предварительно освоить махом одной и толчком другой стойку на руках и кувырок вперед. Так как методика обучения кувырку вперед уже приведена выше, то остановимся на методике обучения стойке на руках. Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверху ладонями вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад (рис. 24).

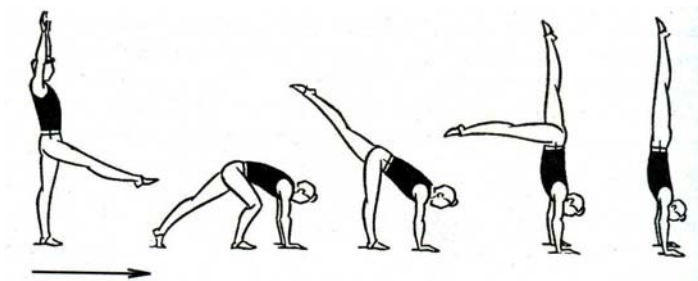


Рис. 24

### **Последовательность обучения.**

1. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью. Помогать стоя сбоку за ноги.
2. Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толчковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стенку.
3. Повторить кувырок вперед.

4. Выполнить стойку на руках с поддержкой и кувырок вперед. Для выполнения кувырка вперед падая ногами вперед вначале потянуться головой вперед, затем быстро наклонить голову вперед и касаясь затылком мата начать делать перекат, взять группировку и завершить кувырок в упор присев (рис. 25).

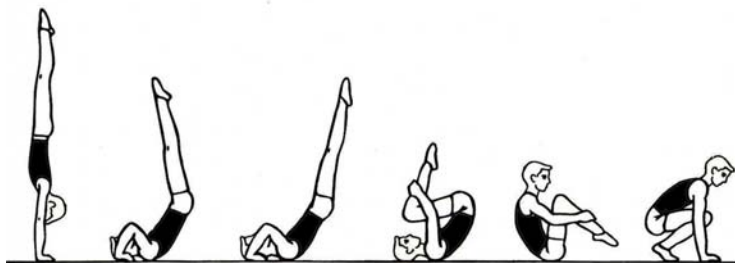


Рис. 25

5. Выполнить стойку на руках (обозначить) и кувырок вперед самостоятельно.

## 2.2. Упражнения на коне

В комбинациях на коне в качестве основных элементов можно выделить следующие: *перемахи левой и правой; круг правой; круг левой вправо; соскок углом влево назад.*

### Перемахи

**Техника выполнения.** Перемахи могут быть одноименными и разноименными. При одноименном перемахе нога, например правая начинает двигаться вправо, а левая – влево. При разноименном перемахе нога, например правая двигается влево, а левая – вправо. Перемахи выполняются вперед и назад. Итак, рассмотрим технику выполнения *перемаха правой вперед и правой назад*. В упоре ноги и таз отводятся вправо, затем выполняется бросок правой ногой в сторону, левая нога при этом несколько отстает, в конце броска правой – взмах левой вправо и перемах правой вперед. Перед перемахом опора передается на левую руку. Далее следует активный взмах левой ногой влево, затем левой вправо и перемах правой назад, во время которого

опора передается на левую руку. В конце перемаха нога присоединяется к правой (рис. 26). Также выполняется перемах левой вперед и назад.

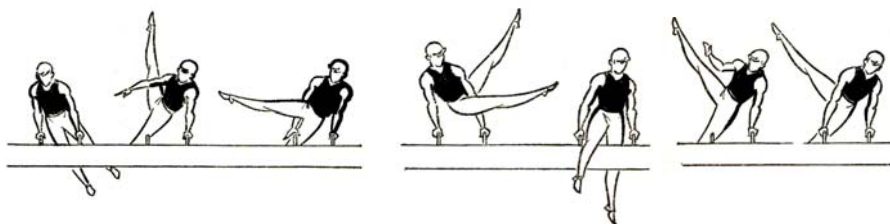


Рис. 26

### **Последовательность обучения.**

1. Размахивания в упоре ноги врозь, упоре и упоре сзади.
2. Выполнить перемах правой вперед и перемах назад, далее перемах левой вперед и перемах левой назад на комбинированном снаряде, помогающий фиксирует положения в крайних точках маха (рис. 27).

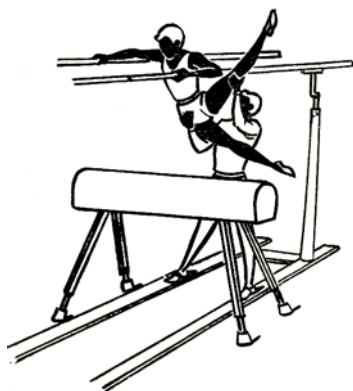


Рис. 27

3. Взмахи ногами в упоре левая вне с акцентом на движение правой ногой с помощью. То же правой ногой.
4. Перемах левой вне и назад с помощью и самостоятельно. То же правой ногой.

5. Перемах левой вперед и перемах левой назад с помощью и самостоятельно. То же правой ногой. Эта связка считается профилирующим при освоении маятникообразных движений на коне.

### С прыжка круг правой

**Техника выполнения.** Данный круг является одноименным, так как одна нога, например правая начинает двигаться вправо, выполняет перемах вперед, далее продолжая движение в том же направлении выполняет перемах влево. В данном случае очень важно чтобы при выполнении второй половины круга сделать хороший мах левой в сторону, чтобы пропустить правую ногу под ней. (рис. 28).

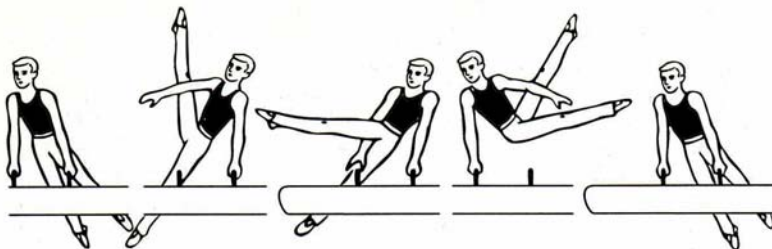


Рис. 28

### Последовательность обучения.

1. Из упора выполнить перемах правой вперед и перемах правой назад.
2. Из упора выполнить перемах правой в упор ноги врозь правой и сделать несколько махов влево, акцентируя мах левой вдоль тела коня влево, при этом правую ногу высоко не поднимать, а левую стараться поднять как можно выше (рис. 29).



Рис. 29

3. Из упора ноги врозь правой выполнить несколько махов влево, поднимая левую ногу выше как на рис. 29, затем выполняя мах влево сделать перемах правой влево назад.
4. Выполнить круг правой без остановки с помощью и самостоятельно. Помощь оказывать стоя сзади, поднимая левую ногу во второй половине круга.

### С прыжка круг левой вправо

**Техника выполнения.** С прыжка в упор сделать высокий взмах правой ногой вправо. В конце маха левая нога приближается к правой, опора передается на левую руку и выполняется перемах левой вправо-вперед. Затем обе ноги движутся влево, опора передается на правую руку и выполняется перемах левой влево-назад (рис. 30).

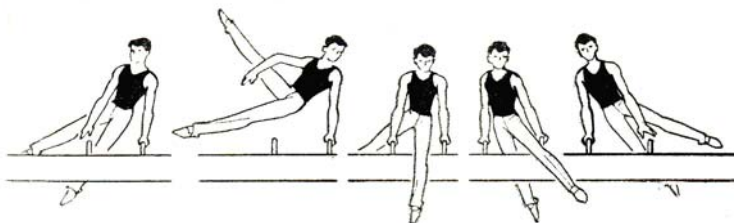


Рис. 30

### Последовательность обучения.

1. Из упора высокий взмах правой вправо.
2. Из упора высокий взмах правой вправо с опорой левой ногой о тело коня с помощью и самостоятельно.
3. Из упора размахивание и при махе вправо высоко поднять правую ногу в сторону и выполнить перемах левой вправо с помощью и самостоятельно. Помогать надо поддерживая за правую ногу в момент перемаха левой ногой вправо.
4. Круг левой вправо с помощью и самостоятельно.

### Соскок углом влево назад

**Техника выполнения.** Соскок выполняется из упора ноги врозь левой (правой). После перемаха правой, замедляя ее движение и одновременно подавая таз вперед и вправо, быстро поставить правую

руку на ручку, перенося на нее вес тела. Продолжая мах правой ногой в направлении справа налево по кругу, как можно раньше соединить ноги, снять левую руку с опоры и приземлиться правым боком к снаряду (рис. 31).

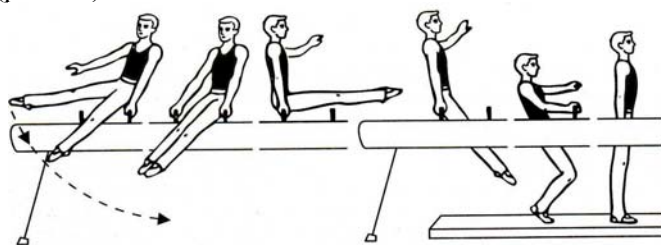


Рис. 31

### **Последовательность обучения.**

Из упора сзади соскок углом влево назад с помощью и самостоятельно. Помощь оказывать стоя сзади двумя руками за пояс.

1. Из упора ноги врозь левой, перемах правой вперед и соскок углом влево назад.
2. Из упора перемах левой, перемах правой и соскок углом влево назад.

## **2.3. Упражнения на кольцах**

В комбинациях на кольцах №1 и №2 основными элементами являются: *подъем силой, выкрут вперед, соскок переворотом ноги врозь назад.*

### **Подъем силой**

**Техника выполнения.** Подъем выполняется из виса глубоким хватом. Подтягиваясь и слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, приблизить соединенные кольца к груди. Далее не останавливаясь развести их слегка в стороны и, подавая плечи вперед, выйти в упор на согнутых руках, затем разгибая руки принять положение упора (рис. 32).

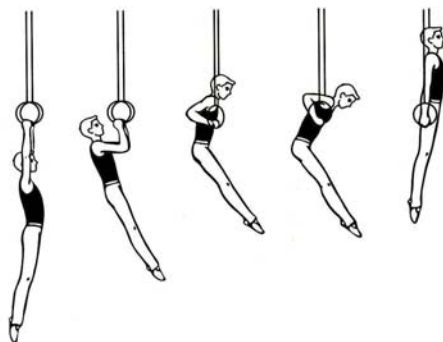


Рис. 32

### **Последовательность обучения.**

1. Подтягивание до уровня груди на перекладине и кольцах.
2. То же глубоким хватом с переходом в упор на согнутых руках с помощью.
3. Подъем силой из вися стоя глубоким хватом, толчком двух ног.
4. Подъем силой с помощью и самостоятельно.

### **Выкрут вперед**

**Техника выполнения.** Выполняется в крайней точке маха назад, когда тело находится в горизонтальном положении, в это время необходимо развести руки в стороны и, поворачивая кольца внутрь наклонить голову на грудь, согнуться в тазобедренных суставах. Далее поднимая таз прийти в вис согнувшись (рис. 33).

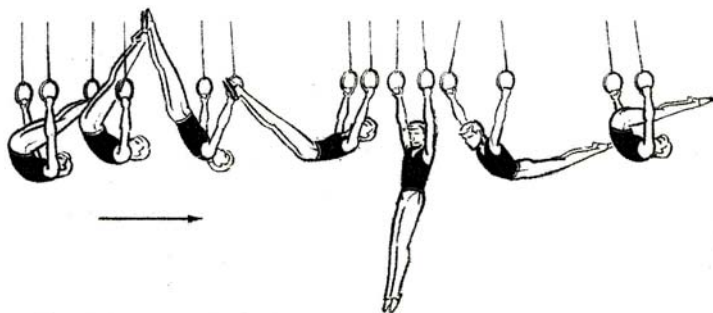


Рис. 33



### **Последовательность обучения.**

1. Из положения руки вверх, ладонями наружу, разводя руки в стороны, наклониться вперед, руки назад (имитировать выкрут).
2. То же, но преодолевая сопротивление рук партнера, стоящего спереди.
3. Из виса стоя на низких кольцах, небольшим толчком, разводя руки в стороны, перейти в вис согнувшись.
4. Из размахивания на высоких кольцах махом назад выкрут вперед с помощью и самостоятельно. Помощь оказывать стоя сбоку одной рукой под бедро, другой за плечо.

### **Соскок переворотом ноги врозь назад**

**Техника выполнения.** Соскок выполняется махом вперед. Проходя вертикальное положение внизу, усилить мах, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах и разводя ноги врозь прижать таз к кольцам. Когда ноги дойдут до вертикали вверху необходимо начинать разгибаться в тазобедренных суставах и после прохождения вертикали отпустить руки (рис. 34).

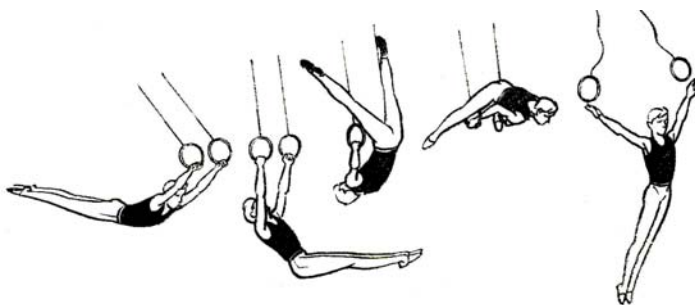


Рис. 34

### **Последовательность обучения.**

1. На низких кольцах выполнить вис согнувшись ноги врозь и поднимать плечи вверх с помощью до горизонтального положения.

2. На низких кольцах махом одной, толчком другой выполнить соскок переворотом ноги врозь назад с помощью. Помощь лучше оказывать стоя сбоку одной рукой под плечи, другой под бедро.
3. Выполнить соскок из размахивания на высоких кольцах с помощью и самостоятельно. Страховать, стоя сбоку, одной рукой за плечо до момента приземления, другой подталкивая под спину, помогая вращению.

## 2.4. Опорные прыжки

В классификационной программе третьего разряда категории «Б» предусмотрены два прыжка: *прыжок ноги врозь через коня в длину* и *прыжок согнув ноги через коня в длину*.

### Прыжок ноги врозь через коня в длину

**Техника выполнения.** Прыжок выполняется с разбега 14-16 м. Мостик устанавливается на расстоянии 60-70 см. После точки с мостика руки ставятся на снаряд значительно впереди туловища (плечетуловищный угол равен  $150-168^\circ$ ), ноги разводятся в стороны только с началом толчка руками, и одновременно тело сгибается в тазобедренных суставах. Таз перемещается вверх. Закончив отталкивание руками, необходимо поднимать плечи вверх и постепенно разгибаться (рис. 35).

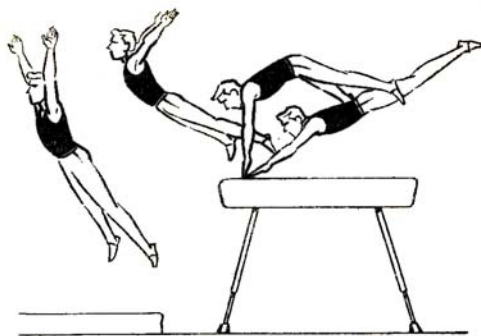


Рис. 35

**Последовательность обучения.** Прежде чем приступить к освоению данного прыжка, необходимо проверить степень овладения прыжками ноги врозь через козла в ширину и длину (высота снаряда 110-120 см, мостик на расстоянии 1 м. приземление не ближе 150 см от снаряда).

1. Прыжок ноги врозь через козла в ширину, постепенно увеличивая расстояние от мостика до козла.
2. Прыжок ноги врозь через козла в длину.
3. То же, но отодвигая мостик от козла на расстояние до 1 м.
4. То же, но протянув веревочку между мостиком и козлом.
5. Из приседа, а затем и из полуприседа на передней части коня выполнить соскок ноги врозь с дальней части коня. Сначала руки надо ставить на самый край, даже на торцовую часть коня, постепенно удаляя руки, научиться отталкиваться руками в 15-20 см от края.
6. Прыжки ноги врозь через коня, поставленного под углом, с постепенным выравниванием снаряда.
7. Прыжок ноги врозь через коня в длину полностью со страховкой. Страховку осуществлять стоя сбоку у места приземления, держать за руку выше локтя, другой рукой при необходимости поддерживать под грудь.

### **Прыжок согнув ноги толчком о дальнюю часть коня**

**Техника выполнения.** После толчка ногами начинать сгибание ног в коленных суставах с постановкой рук на снаряд, подтягивая согнутые ноги к груди. Закончив толчок руками начинать разгибание, поднимая плечи и руки вперед-вверх и приземлиться (рис. 36).

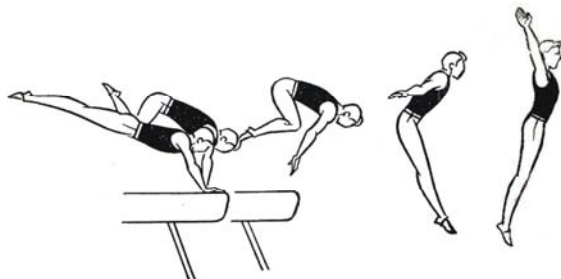


Рис. 36

**Последовательность обучения.** Также как и при обучении прыжку ноги врозь необходимо предварительно проверить умение выполнять прыжок согнув ноги через козла в ширину и в длину.

1. Прыжок согнув ноги через козла в ширину постепенно увеличивая расстояние между мостиком и козлом.
2. Прыжок согнув ноги через козла в длину, постепенно отодвигая мостик и увеличивая расстояние между мостиком и козлом.
3. Прыжок согнув ноги через козла в длину протянув между козлом и мостиком веревочку на высоте козла.
4. Прыжок согнув ноги через коня в длину, поставленного под углом, с постепенным выравниванием снаряда.
5. Прыжок согнув ноги через коня в длину с положенным на него гимнастическим матом.
6. Прыжок согнув ноги через коня в длину со страховкой. Страховку оказывать стоя сбоку у дальней части коня, обеими руками поддерживать гимнаста за руку выше локтя, сопровождая его до приземления.

## **2.5. Упражнения на брусках**

В комбинации №1 можно выделить следующие элементы: *из размахивания в упоре на руках подъем махом назад; силой согнувшись стойка на плечах; соскок махом назад.* В комбинации №2 – *из упора лежа ноги врозь, соединяя ноги, подъем махом вперед в упор; соскок махом вперед вправо с поворотом налево кругом.*

### **Из размахивания в упоре на руках подъем махом назад**

**Техника выполнения.** На махе вперед необходимо, сгибаясь в тазобедренных суставах, принять упор согнувшись на руках и, не останавливаясь в этом положении, разогнуться вперед несколько выше жердей, подтянуть плечи к кистям и начать мах назад. Несколько раньше, чем тело подойдет к вертикали, слегка согнуться, так, чтобы ноги несколько отстали от туловища. Пройдя вертикаль, усилить мах назад энергичным хлестовым движением ног, а когда ноги окажутся выше уровня жердей, сделать энергичный рывок туловищем, нажимая руками на жерди, подать плечи вперед-вверх и, разгибая руки, перейти в упор (рис. 37).

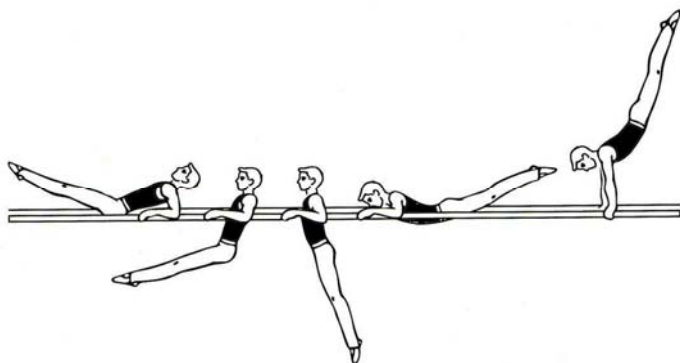


Рис. 37

### **Последовательность обучения.**

1. Из размахивания в упоре на предплечья подъем махом назад.
2. На гимнастическом мате, со стойки на лопатках с опорой прямыми руками о пол выполнить последовательное сгибание и разгибание в тазобедренных суставах.
3. Из размахивания в упоре на руках, на махе вперед прийти в упор согнувшись на руках и, разгибаясь вперед-вверх с одновременным сгибанием рук подтянуть плечи к кистям, далее выполнить хлестообразный мах назад (рис. 38).

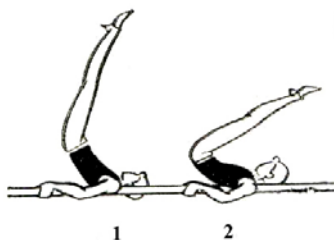


Рис. 38

4. Из размахивания в упоре на руках подъем махом назад с помощью и самостоятельно. Помогать стоя сбоку, подталкивая одной рукой под бедра под жердями, другой поддерживая под плечо.

## Силой согнувшись стойка на плечах

**Техника выполнения.** Стойка выполняется из упора углом. Упражнение начинается с поднимания таза и спины вверх и подачи плеч вперед относительно кистей рук. По мере приближения спины к вертикальному положению сгибаются руки, локти разводятся, плечи ставятся на жерди, затем начинается разгибание в тазобедренных суставах до положения стойки на плечах (рис. 39).



Рис. 39

### Последовательность обучения.

1. На матах повторить силой согнувшись стойку на голове и руках.
2. Выполнить из седа ноги врозь силой согнувшись стойку на плечах (рис. 40).

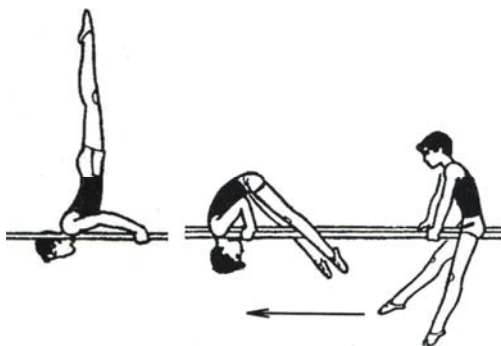


Рис. 40

3. Из упора углом силой согнувшись стойка на плечах с помощью и самостоятельно. Помощь оказывать стоя сбоку одной рукой под бедро, другой под спину, обе руки под жердями.

### **Соскок махом назад**

**Техника выполнения.** Можно выполнять вправо или влево. При выполнении влево после достаточно высокого маха назад необходимо тело смещать влево, быстро перехватить правую руку за левую жердь впереди левой руки и сразу отвести левую руку в сторону, опираясь о жердь только правой рукой, Умеренно прогибаясь, приземлиться, держась правой рукой за жердь (рис. 41).

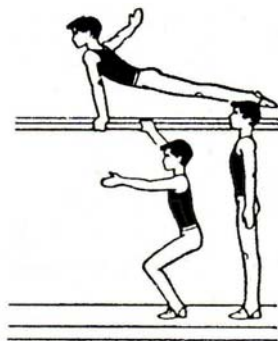


Рис. 41

### **Последовательность обучения.**

1. Из упора лежа, руки на полу, ноги на скамейке поставить правую руку перед левой и поднять левую руку в сторону (при соскоке влево). При соскоке вправо делать все наоборот.
2. Из размахивания в упоре на низких брусьях на концах лицом внутрь выполнить соскок влево (вправо).
3. Из размахивания в упоре на середине брусьев выполнить соскок махом назад с помощью и самостоятельно. Страховку и помощь оказывать стоя сбоку и спереди, поддерживая одной рукой под плечо, другой – быть готовым подтолкнуть гимнаста, если он недостаточно вывел тело из жердей.

### **Из упора лежа ноги врозь, соединяя ноги, подъем махом вперед в упор**

**Техника выполнения.** Для освоения этой связки необходимо предварительно научиться выполнять из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед. На махе назад, когда туловище и ноги поднимутся выше жердей, следует округлить спину и слегка согнуться. По ходу маха вперед чуть раньше, чем ноги достигнут уровня жердей, притормозить движение ног, резко разогнуться в тазобедренных суставах и выполнить энергичный рывок грудью. Отталкиваясь плечами от жердей, нажимая руками на жерди, перейти в упор (рис.42).

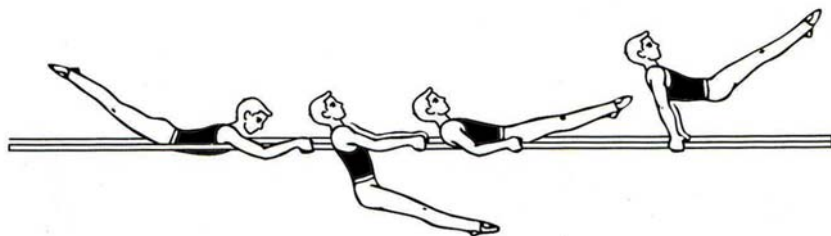


Рис. 42

#### **Последовательность обучения.**

1. Из виса на гимнастической стенке соскок махом вперед.
2. Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед.
3. Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь.
4. Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в упор с помощью и самостоятельно. Помощь оказывается стоя сбоку по таз и плечи.
5. Из упора лежа ноги врозь, соединяя ноги, подъем махом вперед в упор.

#### **Соскок махом вперед вправо с поворотом налево кругом**

**Техника выполнения.** Соскок выполняется из размахивания в упоре. На махе вперед туловище и ноги, сгибаясь в тазобедренных суставах, активно направляются вверх и в сторону соскока. В конечной



точке маха энергично оттолкнуться рукой, одноименной стороне соскока и выполнить поворот кругом в сторону жердей с одновременным разгибанием тела в тазобедренных суставах в прогнутое положение. Поворот начинается со стоп, а заканчивается плечами. Свободная от опоры рука дохватывается за жердь, через которую выполняется соскок, и удерживает гимнаста в устойчивом положении в момент приземления (рис. 43).

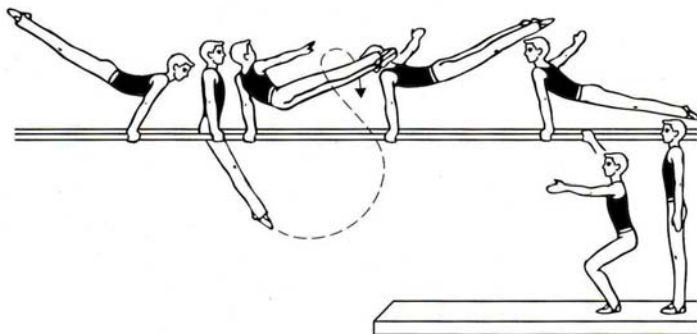


Рис. 43

### **Последовательность обучения.**

1. Из размахивания на низких брусьях выполнить соскок махом вперед (рис. 44).

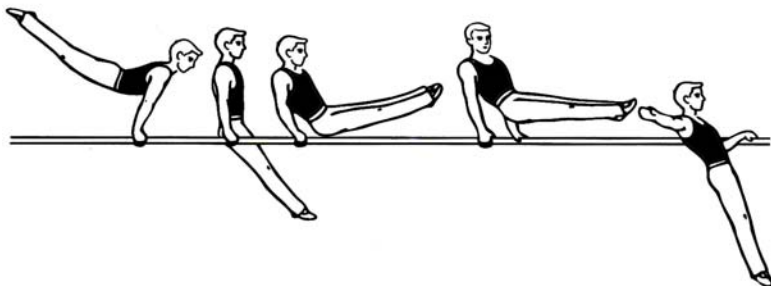


Рис. 44

2. Из упора небольшим махом вперед положить ноги на правую жердь наискосок (сед на правой жерди, ноги снаружи).

Отталкиваясь бедрами и левой рукой выполнить соскок с поворотом на  $90^\circ$  (лицом к снаряду), а затем и на  $180^\circ$ .

3. Из размахивания в упоре соскок махом вперед с поворотом налево кругом с помощью и самостоятельно. Помощь оказывать после отпускания правой руки кратковременной подкруткой гимнаста под правый бок для поворота, далее подхватить его обеими руками на уровне пояса и помочь правильно приземлиться.

## 2.6. Упражнения на перекладине

В двух комбинациях, предусмотренных классификационной программой категории «Б» к наиболее сложным для освоения можно считать следующие элементы: *из размахивания в висе подъем разгибом; оборот назад в упоре; мах дугой в вис (комбинация №1); из размахивания в висе подъем верхом (правой или левой); оборот вперед верхом из упора ноги врозь (правой или левой);, соскок дугой (комбинация №2).*

### Из размахивания в висе подъем разгибом

**Техника выполнения.** После маха назад, проходя вертикальное положение, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и одновременно отвести руки назад за голову. Не задерживаясь в положении прогнувшись, быстро согнуться в тазобедренных суставах и поднести прямые ноги к перекладине на уровне середины голени. Все эти действия должны закончиться прежде, чем начнется мах назад в висе согнувшись. С началом маха назад продолжать разгибание в плечевых и начать разгибание в тазобедренных суставах, завершая которое перейти в упор (рис. 45).

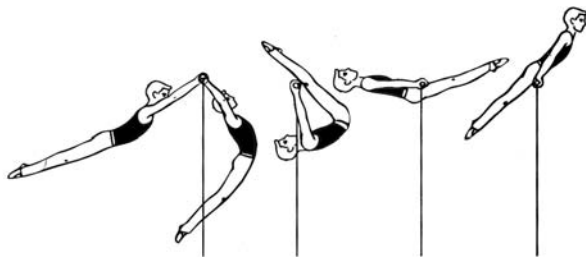


Рис. 45

### Последовательность обучения.

1. Имитация разгибания в тазобедренных суставах из положения наклона вперед с помощью гимнастической палки.
2. Из упора на низкой перекладине спад назад в вис согнувшись, ноги подвести к перекладине и в этом положении сделать мах назад с помощью. Помощь оказывать стоя сбоку при спаде одной рукой поддерживать под спину, другой под ноги, чтобы ноги не отходили далеко от перекладины.
3. На средней перекладине выполнить подъем разгибом с разбега или с прыжки в вис углом (рис. 46).

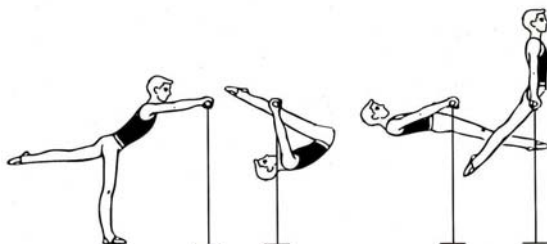


Рис. 46

4. Из размахивания на высокой перекладине подъем разгибом с помощью и самостоятельно. Помощь оказывать стоя сбоку одной рукой под ноги, другой под спину.

### Оборот назад в упоре

**Техника выполнения.** Оборот выполняется после отмаха назад до горизонтального положения тела. В конце отмаха необходимо закрепить тело в прямом положении. Далее на махе вперед, миновав вертикальное положение приблизить таз к перекладине, прижимая таз к перекладине, перевернуться через голову и плавно перейти в упор (рис. 47).

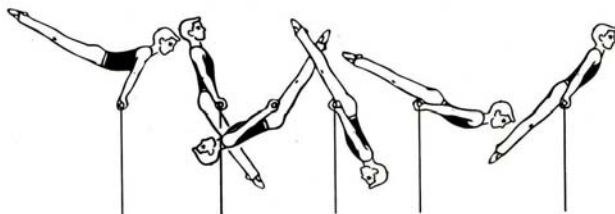


Рис. 47

### **Последовательность обучения.**

1. На низкой перекладине выполнить упор, тело должно быть слегка прогнуто, приподнято в плечах, руки полностью выпрямлены.
2. На низкой перекладине махом одной и толчком другой быстро выполнить подъем переворотом.
3. То же толчком двумя.
4. Оборот назад на низкой перекладине с помощью. Помощь оказывать захватом одной рукой предплечья обучаемого (рука снизу перекладины, другой оказывать содействие вращению. В конце оборота одной рукой подхватить обучаемого под грудь, другой удерживать ноги от движения под перекладину.
5. Оборот назад на высокой перекладине.

### **Мах дугой в вис**

**Техника выполнения.** Из упора, отводя плечи назад и посылая ноги вперед под перекладину, слегка согнуться в тазобедренных суставах и, опустив голову на грудь, начать движение как в обороте назад в упоре. Достигнув положения головой вниз, мягко отвести руки назад за голову, сохраняя тело слегка согнутым. По мере сгибания тела в тазобедренных суставах ноги соскальзывают с грифа и таз отходит от опоры, благодаря чему гимнаст оказывается в висе согнувшись с приподнятым вверх тазом (колени у грифа). Проходя это положение. Он нажимает руками на перекладину назад, от себя, разгибается всем телом и посылает ноги высоко вверх-назад до полного выпрямления. Далее следует мах назад в висе (рис. 48).

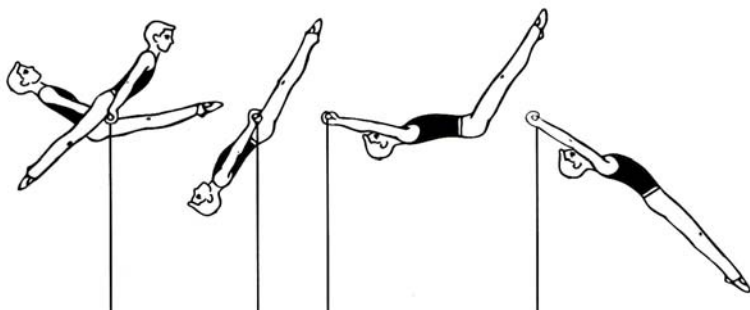


Рис. 48

### **Последовательность обучения.**

1. Освоить правильную осанку для чего на низкой перекладине гимнаст, напрягаясь, полностью выпрямляется и плотно прижимается к опоре.
2. Из упора на низкой перекладине партнер или тренер (преподаватель) замедленно переворачивает гимнаста назад в вис согнувшись, затем, после разгибания в плечевых суставах – в вис.
3. Выполнить мах дугой на низкой перекладине с помощью. Помощь оказывать стоя сбоку и поддерживая гимнаста под ноги во второй части упражнения, т.е. после разгибания.
4. Из упора мах дугой на высокой перекладине.

### **Из размахивания в висе подъем верхом (правой или левой)**

**Техника выполнения.** Вначале маха вперед техника выполнения аналогична технике подъема разгибом. После окончания маха вперед активно согнуться в тазобедренных суставах и, поднося ноги подъемами к грифу, выполнить перемах одной, после чего без паузы начать разгибание в тазобедренных суставах и выйти в упор ноги врозь правой (левой) (рис. 49).

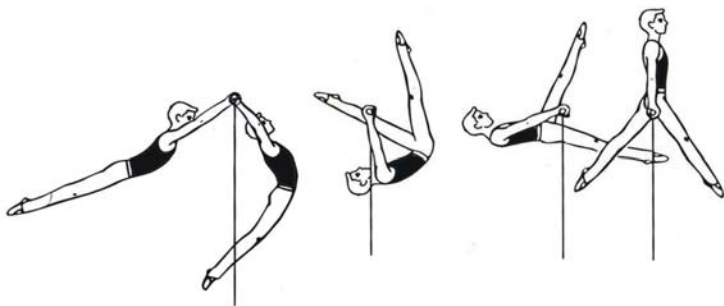


Рис. 49

### **Последовательность обучения.**

1. На низкой перекладине выполнить вис согнувшись ноги врозь (гриф на уровне голеностопных суставов).
2. Из вися согнувшись ноги врозь быстро разогнуться в тазобедренных суставах до положения вися прогнувшись ноги врозь и возвратиться в и.п.

3. С помощью выполнить принудительное размахивание в висе согнувшись ноги врозь.
4. Из размахивания в висе согнувшись ноги врозь на махе назад – вис согнувшись ноги врозь, на махе вперед – вис прогнувшись.
5. После 2-3 размахиваний подъем в упор верхом (правой или левой) с помощью. Помогать стоя сбоку одной рукой поддерживая под ногу, которая снизу, другой под спину.
6. Из упора верхом (правой или левой) спад назад в вис согнувшись ноги врозь и подъем верхом (правой или левой). При спаде ноги не разводить широко и не опираться на перекладину.
7. На низкой перекладине с разбега или с прыжка выполнить подъем верхом (правой или левой) (рис. 50).



Рис. 50

8. Из размахивания на высокой перекладине подъем верхом (правой или левой).

### **Оборот вперед верхом из упора ноги врозь (правой или левой)**

**Техника выполнения.** Оборот выполняется хватом снизу. В упоре ноги врозь правой (левой) приподнять таз и правую (левую) ногу вперед, потянуться плечами вверх-вперед, передней поверхностью левой (правой) ноги опереться о перекладину. После прохождения вертикали для увеличения угловой скорости таз постепенно приближается к перекладине, подается вверх-вперед и выдвигается над опорой. При завершении оборота для удержания равновесия ноги надо

развести и принять положение упора ноги врозь правой (левой) (рис. 51).

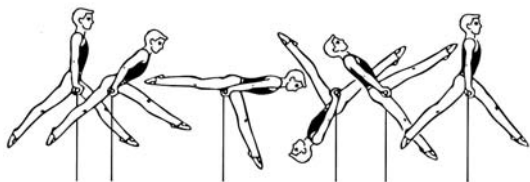


Рис. 51

### **Последовательность обучения.**

1. Имитация упора ноги врозь с гимнастической палкой.
2. На низкой перекладине из упора ноги врозь правой (левой) приподняться, правую (левую) ногу вперед, прижимаясь передней поверхностью левого (правого) бедра к перекладине.
3. Оборот вперед верхом из упора ноги врозь правой (левой) на низкой перекладине с помощью. Помощь оказывать стоя сбоку захватом за запястье обратным хватом и поддерживая под спину.
4. Оборот вперед верхом из упора ноги врозь правой (левой) на высокой перекладине.

### **Соскок дугой**

**Техника выполнения.** Освоение соскока дугой начинается после овладения маха дугой и оборота назад в упоре. Начало упражнения схожа с махом дугой, но при соскоке тело разгибается активнее. Гимнаст не только отходит вперед-вверх от перекладины, но и сильно прогибается. Разгибание сопровождается энергичным отталкиванием от опоры, голова откидывается назад, тело прогибается, руки вверх-наружу. (рис. 52).

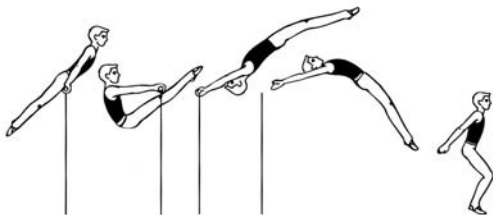


Рис. 52

### **Последовательность обучения.**

1. Повторить оборот назад в упоре.
2. Выполнить мах дугой.
3. Выполнить соскок дугой на низкой перекладине с помощью. Помощь оказывать стоя сбоку спереди перекладины, одной рукой под ноги, другой под спину или руку, передвигаясь вместе с гимнастом до приземления.
4. Выполнить на средней перекладине через натянутую на расстоянии 1 м веревочку, постепенно поднимая ее до уровня перекладины.
5. Выполнить соскок дугой на высокой перекладине.



### 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ ЖЕНСКОГО МНОГОВОРЬЯ

#### 3.1. Опорные прыжки

В классификационной программе третьего разряда категории «Б» предусмотрены два прыжка: *прыжок согнув ноги через коня в ширину* и *прыжок боком через коня в ширину*.

##### Прыжок согнув ноги через коня в ширину

**Техника выполнения.** После отталкивания ногами с моста одновременно с постановкой рук на снаряд выполнить замах прямыми ногами на угол  $15^{\circ}$  -  $20^{\circ}$  выше горизонтали. Одновременно с отталкиванием руками начать сгибание ног, подтягивая колени к груди. Заканчивая отталкивание, плечи поднимаются вверх, тело разгибается и в этом положении переходит в фазу полета. В завершающей фазе прыжка выпрямить тело и приземлиться без потери равновесия (рис. 53).

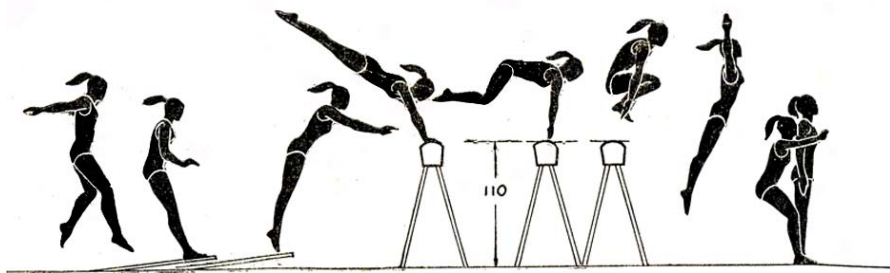


Рис. 53

##### Последовательность обучения.

1. Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и снова упор лежа.
2. Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и, разгибаясь, прыжок вверх-вперед.

3. Из упора лежа на гимнастической скамейке, покрытой матом, ноги на полу, толчком ног в упор присев и соскок прогибаясь.

4. Повторить прыжок V класса — вскок в упор присев на козла и соскок прогибаясь.

5. Прыжок согнув ноги через козла в ширину — на высоте 110–115 см.

Страховку осуществлять стоя сбоку от места приземления, поддерживая двумя руками за плечо.

### **Прыжок боком через коня в ширину**

**Техника выполнения.** Начало прыжка выполняется так же, как и при прыжке, боком с переворотом на 90°. Однако в этом случае необходимо стараться, продолжая движение ног в сторону – вверх и передавая вес тела на опорную руку, разогнуться в тазобедренных суставах над плоскостью снаряда. Туловище горизонтально, свободная рука в сторону голова прямо. Пройдя над плоскостью снаряда, оттолкнуться опорной рукой и приземлиться спиной к снаряду (рис. 54).

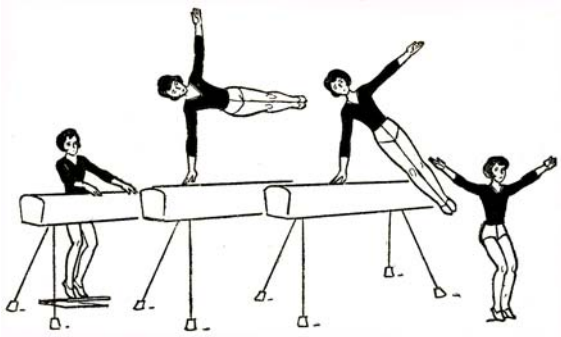


Рис. 54

#### **Последовательность обучения.**

1. В упоре лежа боком немного согнуться в тазобедренных суставах и разогнуться.
2. То же, ноги на гимнастической скамейке или на второй рейке гимнастической стенки.
3. Из упора стоя перед снарядом два – три прыжка и толчком ног упор лежа боком и соскок спиной к снаряду.

4. С не большого разбега прыжок боком через коня в ширину. Страховка и помощь осуществлять стоя у места приземления со стороны опорной руки, одной рукой поддерживать за плечо опорной руки, другой снизу под туловище.

### 3.2. Упражнения на брусках разной высоты

Анализ двух комбинаций на брусках разной высоты позволил выделить нам следующие элементы, требующие специального обучения: *из виса присев на левой на н/ж, махом правой и толчком левой подъем переворотом в упор на в/ж; из упора на в/ж спад в вис лежа на н/ж; из виса присев на н/ж толчком двумя подъем в упор на в/ж; соскок углом влево..*

#### **Из виса присев на левой на н/ж, махом правой и толчком левой подъем переворотом в упор на в/ж**

**Техника выполнения.** Из виса стоя энергичным махом одной ногой вверх-назад и толчком другой согнуться в тазобедренных суставах и, подтягиваясь, перенести прямые ноги через в/ж. Затем, опираясь на нее бедрами и руками, разогнуть руки, отвести голову назад, выпрямиться и принять положение упора (рис. 55).

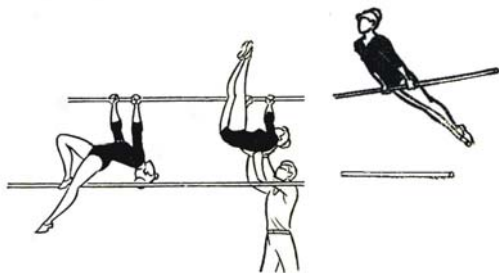


Рис. 55

#### **Последовательность обучения**

1. Из виса стоя спиной к гимнастической стенке поднимание прямых ног.
2. Из виса стоя спиной к гимнастической стенке толчком одной и махом другой поднять ноги повыше, опустить ноги в и.п.
3. Из виса стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой подъем переворотом с помощью и самостоятельно в упор на

н/ж.

4. Из виса присев на левой, правая вперед подъем переворотом в упор на в/ж. Помогать стоя с боку, подталкивая под спину и под бедро. В момент выхода в упор поддерживать за ноги.

### **Из упора на в/ж спад в вис лежа на н/ж**

**Техника выполнения.** Из упора на в/ж лицом к н/ж, удерживая бедра у жерди, начать активное движение плечами назад на прямых руках, подавая ноги вперед. Сдерживая опускание тела надавливанием руками на жердь, выполнить спад назад с незначительным сгибанием в тазобедренных суставах, после чего, разгибаясь перейти в положение виса лежа на н/ж. В висе лежа прогнуться, наклонив голову назад (рис. 56).

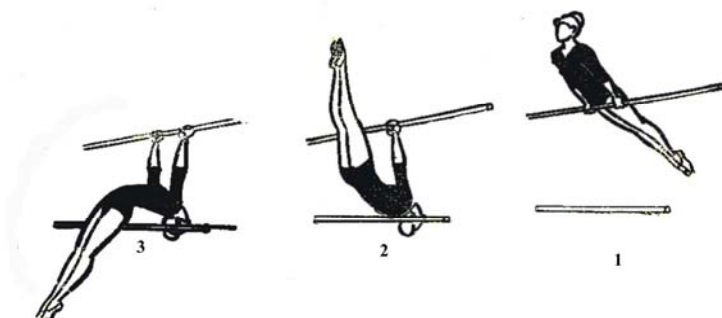


Рис. 56

### **Последовательность обучения**

1. Из упора на в/ж спад назад в вис стоя на н/ж с помощью и самостоятельно.
2. Из упора на н/ж спад назад в вис лежа.
3. Из упора на в/ж спад назад с перемахом согнув ноги в вис лежа на н/ж.
4. Из упора на в/ж спад назад в вис лежа на н/ж. Страховать стоя с боку между жердями, одной рукой под спину, другой - под бедро.

### **Из виса присев на н/ж толчком двумя подъем в упор на в/ж**

**Техника выполнения.** Из виса присев на н/ж, энергично разгибая ноги, активным усилием прямых рук приблизить таз к в/ж, завершить толчком ног от н/ж и перемещением плеч вперед переход в упор на в/ж (рис.57).

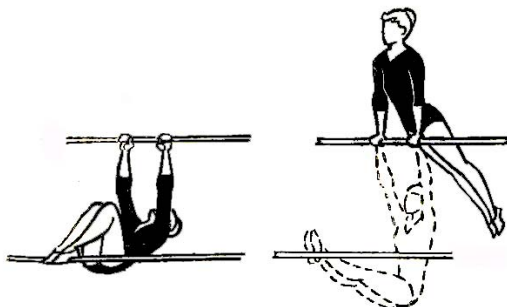


Рис. 57

#### **Последовательность обучения**

1. Из виса присев на гимнастической стенке (ноги на 1-2-й рейке), разгибая ноги и нажимая прямыми руками на рейку, через вис стоя согнувшись, перейти в вис стоя (ноги на рейке, руки прямые, как в положении упора) и, не задерживаясь, соскок в вис стоя на пол.
2. Из виса стоя прыжком упор на н/ж.
3. Из виса присев на н/ж, разгибая ноги и нажимая руками на н/ж, максимально приблизить таз к в/ж и вернуться в и.п.
4. Из виса присев на н/ж подъем толчком двумя в упор на в/ж с помощью и самостоятельно. Помогать стоя сбоку между жердями, одной рукой под спину, другой – под бедро.

#### **Соскок углом**

**Техника выполнения.** Из седа на правом бедре на н/ж поднять ноги вперед до седа углом, затем, опуская их внутрь, повернуться лицом к в/ж, одновременно перехватывая правую руку у правого бедра и отпуская левую руку, сделать активный перемах двумя ногами влево над н/ж, прогнуться, опираясь на правую руку, и приземлиться правым боком к снаряду (рис. 58).

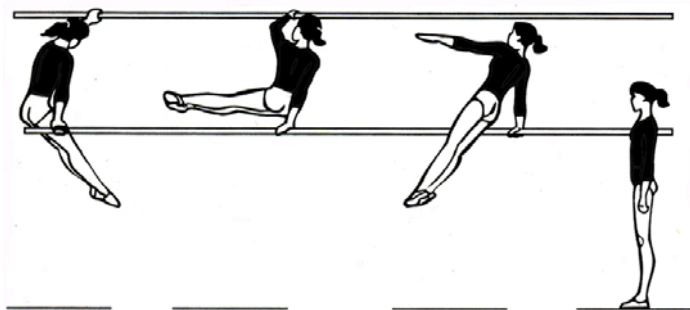


Рис. 58

### Последовательность обучения.

1. Из седа на правом (левом) бедре седе углом, опуская внутрь ноги, упор сидя сзади лицом к в/ж, хватом левой за в/ж, правой за н/ж;
2. Из седа на н/ж лицом к в/ж, левая рука за в/ж, правая рука у правого бедра на н/ж, после предварительного замаха ногами вправо активным перемахом влево над н/ж и отталкиваясь левой рукой, выполняется соскок с поворотом налево;
3. Соскок углом с помощью. Помощь оказывают за пояс, с тем, чтобы занимающийся почувствовал опору на правую руку в момент перемаха ногами.

### 3.3. Упражнения в равновесии

В двух комбинациях, предусмотренных классификационной программой категории «Б» к наиболее сложным для освоения можно отнести следующие элементы: *равновесие на одной; шаг полки с правой, шаг полки с левой; поворот кругом на носках; полушагат; махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна.*

#### Равновесие на одной

**Техника выполнения.** Из стойки руки в стороны шагом левой вперед поднять правую ногу назад, до отказа, наклониться вперед, зафиксировать положение 2 секунды, принять и.п. (рис. 59).

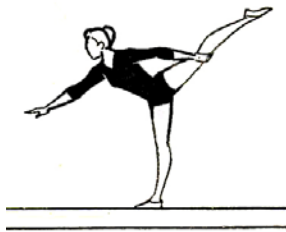


Рис. 59

### **Последовательность обучения.**

1. Равновесие, стоя боком у гимнастической стенки.
2. Равновесие на скамейке, удерживать две секунды.
3. Равновесие на бревне, удерживать две секунды.

Страховать стоя сбоку, придерживая гимнастку за кисть или предплечье.

### **Шаг полки**

**Техника выполнения.** Из стойки поперек шагом правой два переменных шага вперед с четырьмя легкими подскоками. Конечное положение фиксируется, сохраняя равновесие на одной, другая вперед-книзу.

### **Последовательность обучения.**

1. Из стойки поперек два переменных шага вперед на скамейке, низком бревне.
2. Из стойки поперек шаг правой подскок, выводя прямую вперед – книзу, то же с левой на скамейке, бревне.
3. Из стойки поперек два шага полки с правой, руки на пояс.

Выполнять на полу, скамейке, бревне.

Страховку оказывать сбоку, сопровождая гимнастку при передвижении.

### **Поворот кругом на носках**

**Техника выполнения.** Из стойки поперек, вставая на носки выполнить поворот кругом на двух ногах. Во время поворота туловище держать прямо, плечи развернуты, лопатки сведены (рис. 60).

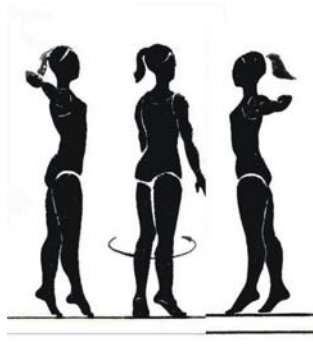


Рис. 60

### **Последовательность обучения.**

1. Стойки на носках продольно и поперек (держат 2 сек.) на скамейке, на бревне.
2. Из стойки продольно встать на носки и повернуться налево (направо) в стойку поперек левая (правая) перед правой (левой). То же из стойки поперек поворот в стойку продольно.
3. Из стойки поперек правая (левая) нога впереди вставить на носки и повернуться кругом в стойку левая (правая) нога впереди.

### **Полушпагат**

**Техника выполнения.** Из упора стоя на левом колене, правая назад, опуская правую сесть на пятку левой, правую отвести назад, бедром коснуться бревна. Туловище вертикально, руки в стороны (рис. 61).



Рис. 61



### **Последовательность обучения.**

1. Выполнение упражнения на полу с опорой руками спереди, затем руки перевести в стороны.
2. Выполнение упражнения на скамейке, низком бревне.
3. Выполнение полушпагата на высоком бревне.

Помощь оказывать с боку, одной рукой держать за плечо, другой за предплечье.

### **Соскок прогнувшись с конца бревна махом одной и толчком другой**

**Техника выполнения.** Из стойки поперек шагом одной, махом другой вперед, сделать активный взмах руками кверху и соединяя ноги выполнить соскок вперед с полным разгибанием в плечевых и тазобедренных суставах, приземлившись спиной к снаряду в полуприсед, туловище наклонить немного вперед, мышцы ног напряжены, выпрямиться в основную стойку (рис. 62).



Рис. 62

### **Последовательность обучения.**

1. Из основной стойки выполнить прыжок вверх активным взмахом рук кверху и приземлиться на носки с последующим переходом на ступни в полуприсед, руки вперед (держать 2 сек.).
2. Из стойки продольно или поперек на скамейке, бревне соскок в глубину в полуприсед, руки вперед (держать 2 сек.), основная стойка.
3. Из стойки поперек на скамейке, на бревне соскок, прогнувшись махом одной, толчком другой.

Страховать стоя у места приземления, держать одной рукой под спину, другой под живот.

### 3.4. Акробатические или вольные упражнения

При выполнении вольных упражнений необходимо включать в них акробатические элементы классификационной программы категории «Б», кроме них в вольные упражнения могут входить танцевальные шаги, подскоки, прыжки, повороты, хореографические движения в зависимости от характера музыки. Композиция должна иметь начальную и финальную позу, разнообразные передвижения (по кругу, диагонали, дуге и т.д.), продолжительность вольных упражнений не менее 1 минуты. В соревнованиях оценивается не только техника упражнений, но и музыкальность, ритмичность, выразительность, эмоциональность и трудность композиции.

Анализ комбинации акробатических упражнений позволил выделить нам следующие элементы и связки, требующие специального обучения: *равновесие на одной; два кувырка вперед; из упора присев перекатом назад стойка на лопатках; из стойки на лопатках перекатом вперед встать на одну ногу, другую вперед; переворот в сторону.*

#### Равновесие на одной

**Техника выполнения.** Равновесие — это положение, в котором гимнастка стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв другую ногу назад до отказа и руки в стороны. Для принятия равновесия из основной стойки отвести одну ногу максимально назад и несколько прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед и удерживать не менее двух секунд (рис. 63).



Рис. 63

### **Последовательность обучения.**

1. Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад.
2. Равновесие стоя боком у гимнастической стенки.
3. Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие следует по 3–4 с, а для совершенствования — до 10–20 с, выполнять равновесие с закрытыми глазами.

### **Два кувырка вперед**

**Техника выполнения.** После первого кувырка, который выполняется несколько энергичнее, чем обычно, поставить руки на пол и, не задерживаясь, выполнить второй кувырок (рис. 64).



Рис. 64

### **Последовательность обучения.**

1. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.
2. Из упора присев кувырок вперед в упор присев и прыжок вверх.
3. Из упора присев два кувырка вперед в упор присев.

### **Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках**

**Техника выполнения.** Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить (рис. 65).



Рис. 65

### **Последовательность обучения.**

1. Из упора сидя сзади перекатом назад, сгибая ноги, стойка на лопатках согнув ноги.
  2. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги, разогнув ноги стойка на лопатках.
  3. Из упора сидя сзади перекатом назад стойка на лопатках.
  4. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.
- Помогать стоя сбоку, одной рукой под спину, другой под бедро.

### **Из стойки на лопатках перекатом вперед встать на одну ногу, другую вперед**

**Техника выполнения.** Со стойки на лопатках, выполнить перекаат вперед в группировке, в конце переката встать на согнутую ногу, другую разогнуть вперед (рис. 66).

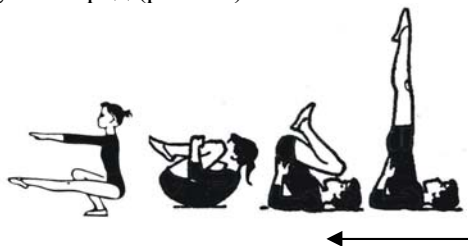


Рис. 66

### **Последовательность обучения.**

1. Из упора присев перекаат назад и перекатом вперед упор присев.
2. Из упора присев кувырок вперед, во второй половине кувырка разогнуть одну ногу вперед и встать на другую согнутую ногу.
3. Из стойки на лопатках перекатом вперед, разгибая одну ногу вперед, встать на другую согнутую ногу. Перекаат начинать на мате, а переход на согнутую ногу завершать на полу.
4. Из стойки на лопатках перекатом вперед встать на одну ногу, другую вперед.

### **Переворот в сторону**

Техника выполнения и методика обучения аналогичны мужчинам (см. рис. 22, 23).

## 4. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ МАССОВЫХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ

### 4.1. Положение о соревнованиях

Проведение соревнований обычно начинается с составления положения и программы соревнований (если соревнования проводятся по классификационной программе категории «Б», то указываются разряды, по которым будут проводиться соревнования). Положение составляется организацией, проводящей соревнования (Примерные положения о проведении школьных соревнований и соревнований на ПФФК приводятся в *приложении 1*). В нем указываются:

- **Название соревнований.** Например, если будут проводиться соревнования на первенство школы, то название может быть следующего типа: «Первенство школы №93 по гимнастике среди шести классов».

- **Цели и задачи.** Так, например, *целью* школьных соревнований может быть: популяризация гимнастики в практике работы общеобразовательных школ, укрепление здоровья, повышение физической подготовленности школьников. *Задачами* этих соревнований могут быть: закрепление программного материала по физической культуре, подведение итогов работы по разделу «Гимнастика», выявление наиболее подготовленных учащихся, классов, школ, формирование сборных команд для участия в районных соревнованиях.

- **Место и время проведения.** Указывается адрес школы, зал в котором будут проводиться соревнования и начало соревнований.

- **Руководство соревнованиями.** В данном разделе указывается организация, которой поручается проведение соревнований. При проведении внутришкольных соревнований общее руководство может быть возложено на завуча по воспитательной работе, а непосредственное руководство – на учителей по физической культуре.

- **Программа соревнований.** В средних и старших классах соревнования могут проводиться по четырехборью: 1) акробатика, 2) снаряд (мальчики по выбору: брусья или перекладина, девочки – брусья р/в или бревно), 3) опорный прыжок, 4) подтягивание. Упражнения в акробатике и на снарядах необходимо расписать в виде комбинаций с указанием стоимости элементов и связок в баллах. Для этого можно использовать комбинации, которые приведены в учебнике «Методика

преподавания гимнастики в школе». Соревнования по классификационной программе категории «Б», проводятся в соответствии с этой программой.

• **Допуск и состав участников.** В зависимости от характера соревнований (среди своего класса, среди параллельных классов, первенство школы и т.д.) к соревнованиям может быть допущено различное количество участников. Если соревнования проводятся внутри класса (группы студентов), то к ним могут быть допущены все школьники (студенты) данного класса (группы), отнесенные к основной группе и имеющие разрешение врача. На первенство среди параллельных классов (групп) или школы (вуза, факультета) выступают сборные команды, например, 6 мальчиков и 6 девочек.

• **Условия определения победителей.** В этом разделе положения необходимо четко указать, по какой системе будет проводиться определение личных и командных результатов. Например, выигрывает участник, набравший наибольшее количество баллов (при определении личных результатов). При определении командных результатов необходимо исходить из состава допущенных участников. Фактически возможны четыре варианта подведения командных результатов: 1) по сумме многоборья зачетных участников, 2) по лучшим результатам зачетных участников на отдельных видах многоборья, 3) по среднему баллу, 4) с учетом списочного состава класса и количества выступивших на соревнованиях. Особенности этих вариантов описаны в *приложении 2*.

• **Награждение.** В этом разделе необходимо указать, чем будут награждаться победители личного и командного первенства. Если соревнования проводятся внутри класса или группы, то необходимо указать количество баллов, необходимых для получения зачета по разделу «Гимнастика».

## **4.2. Этапы подготовки и проведения соревнований**

В организации массовых соревнований по гимнастике можно выделить три этапа: *подготовительный, этап непосредственного проведения и этап подведения итогов соревнований*.

На *подготовительном* этапе выполняются следующие виды работ: подготовка мест соревнований (украшение спортивного зала; размещение и установка снарядов и матов; обеспечение подсобным инвентарем, оборудование мест для участников; определение лиц для

уборки зала, установки и перестановки снарядов, матов и другого оборудования; обеспечение материалами, необходимыми для работы секретарей соревнований и судей, подготовка раздевалок и мест для зрителей; подготовка грамот и призов для победителей); организационная работа судейской коллегии (комплектование команд согласно поданным заявкам; определение графика прохождения видов многоборья – одновременный или последовательный, примеры см. в *приложении 3*; определение списка судей и состава судейских бригад; проведение жеребьевки; подготовка протоколов на видах и сводных протоколов – образцы см. в *приложении 4*; проведение семинара судей; разработка сценария открытия и закрытия соревнований, программы проведения показательных выступлений, награждения победителей).

Этап *непосредственного* проведения соревнований. Соревнования обычно начинаются с торжественного парада открытия, рапорта главного судьи (учителя физической культуры). В зависимости от того, где проводятся соревнования рапорт может быть дан заведующему кафедрой гимнастики (если соревнования проводятся на факультете физической культуры) или директору школы (если соревнования проводятся в школе). После рапорта выполняется подъем флага, приветствие участников. Вместе с участниками соревнований могут выходить и судьи. С окончанием парада открытия в зал приглашаются команды, которые должны начинать соревнования согласно жеребьевке. На каждом виде многоборья дается время для проведения специальной разминки, после чего начинаются сами соревнования.

После окончания выступлений всех гимнастов наступает этап *подведения итогов соревнований*. Для подведения итогов соревнований, подготовки грамот, дипломов, призов обычно требуется некоторое время. Этот вынужденный перерыв можно заполнить показательными выступлениями акробатов, гимнастов, имеющих более высокие разряды, представителей художественной гимнастики и аэробики, а также других видов спорта (ушу, каратэ и т.д.). Как только подведение итогов закончится, участники соревнований строятся на парад закрытия. Здесь производится награждение победителей и опускание флага соревнований. В завершение парада закрытия все участник под музыку выходят из спортивного зала. В установленный положением срок главный судья соревнований готовит и представляет отчет о проведении соревнований, в котором освещаются сведения об участниках, результаты командного и личного первенства, сведения о

выполнении зачетных или разрядных требований, состав судейских бригад, качество их судейства, недостатки и положительные стороны подготовки и проведения соревнований.

### 4.3. Судейство упражнений

Судейство упражнений в массовых соревнованиях осуществляется из 10 баллов. Все допускаемые ошибки подразделяются на 4 группы: *мелкие, средние, грубые и ошибки невыполнения*.

К *мелким* ошибкам относятся: небольшое, несущественное отклонение от безукоризненного выполнения, например, слегка согнутые ноги, руки, тело; слегка разведенные ноги (до 30°), неправильное положение головы, носков; недостаточная амплитуда, легкость, ритмичность, плохая осанка; потеря равновесия и схождение с места небольшим шагом или прыжком, приземление на слегка разведенные ноги; легкое касание снаряда, недостаточная остановка в статическом положении (более 1 сек. и менее 2-х сек.). В каждом случае за мелкую ошибку снимается **0,1 балла**.

*Средними* ошибками считаются: значительные сгибания рук, ног, тела, разведение ног от 30° до 60°; малая амплитуда движений, схождение с места большим шагом, прыжком; касание пола руками, приземление на широко разведенные ноги врозь; потеря равновесия; нарушение слитности упражнения; кратковременная остановка при выполнении статических элементов (1 сек. вместо 2-х сек.); небрежный подход и отход, плохая дисциплина и некорректное поведение на соревнованиях. Каждый раз производится сбавка **0,3 балла**.

К *грубым* ошибкам относятся: значительные сгибания рук, ног, тела, разведение ног более 60°; дополнительная опора после выполнения элемента, остановка между элементами, когда требуется слитное выполнение, недодержки статических положений (менее 1 сек.), пробежки после приземления. При допуске грубых ошибок, каждый раз производится сбавка **0,5 балла**.

*Ошибки невыполнения*: элемент считается невыполненным из-за пропуска, замены, падения во время его выполнения или при выполнении с помощью. В каждом случае, если элемент или соединение не выполняются, оценка снижается на сумму стоимости элемента или соединения.



Кроме указанных выше общепринятых ошибок можно выделить еще следующие: *добавление элемента* – сбавка 0,5 балла; *оказание помощи* – элемент не считается, и за помощь снимается дополнительно 0,5 балла; *падение* на снаряд или со снаряда – сбавка 0,5 балла.

На каждом виде многоборья упражнения оценивают от двух до четырех судей, среди которых один судья является старшим (арбитром). Старший судья руководит работой бригады, вызывает участников для выполнения упражнений, ведет протокол на виде, выводит окончательную оценку. Судьи на виде оценивают выполнение упражнений и по команде старшего судьи показывают свои оценки. В зависимости от количества судей в бригаде, по-разному выводится окончательная оценка. Так, например, если в бригаде два судьи, то полученные оценки суммируются и делятся пополам. Средняя величина и будет являться окончательной оценкой:

$$\frac{9,2 + 9,4}{2} = \frac{18,6}{2} = 9,3$$

При трех судьях отбрасываются максимальная и минимальная по величине оценки и в качестве окончательной считается оставшаяся оценка, например, судьи показали оценки: 8,6 – 8,7 – 8,8. В данном случае окончательной оценкой будет оценка 8,7 балла.

Если в бригаде четыре судьи, то высокая и низкая оценки отбрасываются и между двумя оставшимися оценками вычисляется средняя, как и при двух судьях.

Старший судья (арбитр) оценки, показанные судьями и свою оценку записывает в протокол на виде (*приложение 4*), вначале записывает свою оценку, затем оценки других судей. После окончания упражнений на виде, заполненный протокол относится в секретариат, где эти оценки переносятся в сводный протокол (*приложение 5*), в котором после каждого вида упражнений оценки суммируются и определяются призовые места личных результатов, которые объявляются участникам.

## **5. ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ И СБАВКИ**

### **5.1. Отклонения от правильного положения части тела, требуемой амплитуды и правильного направления движений**

Каждый хорошо выполненный элемент характеризуется правильным, типичным для него положением частей тела, достаточно большой амплитудой и правильным направлением движения.

Все отклонения от правильного положения (не предусмотренное упражнением сгибание туловища, сгибание или разведение ног, разведение носков, неправильное положение головы и др.) являются недостатками в выполнении упражнения. В зависимости от степени допущенной ошибки производится сбавка за мелкую, среднюю или грубую ошибки.

За одинаковые сгибания рук, ног, туловища производятся одинаковые сбавки. Следовательно, если гимнаст в одном элементе согнет руки, а в другом элементе в той же степени согнет ноги, то сбавка за сгибание рук и сгибание ног будет одинаковой.

Большое значение для получения высокой оценки имеет также выполнение упражнения с большой амплитудой.

Короткое, низкое выполнение элементов – признак явно недостойной амплитуды движения. Иногда малая амплитуда движения зависит от недостойной гибкости гимнаста.

*Мелкие ошибки.* Небольшое отклонение от правильного положения: слегка согнутые ноги, руки и туловище, неправильное положение головы, кистей, разведенные или недостаточно вытянутые носки, слегка разведенные ноги. Заметная нечеткость в выполнении, небольшое отклонение от правильного направления движения, от требуемой амплитуды.

Голова (в большинстве элементов) держится прямо, в ряде элементов откидывается назад (например, выполнение «моста») или опускается на грудь. Неправильное положение головы (например, опускание головы на грудь при выполнении о.с.) считается только мелкой ошибкой, за которую сбавляют 0,1 балла.

Большинство элементов выполняется с сомкнутыми и вытянутыми носками. За разведенные или недостаточно вытянутые носки производится сбавка только как за мелкую ошибку. За

недостаточно вытянутые носки (носок) сбавляется 0,1 балла, за разведенные носки—0,1 балла.

*Средние ошибки.* Значительное отклонение от правильного положения: значительное разведение или сгибание ног, сгибание рук, туловища, недостаточная амплитуда, значительное отклонение от правильного направления движения.

*Грубые ошибки.* Большое отклонение от правильного положения тела, граничащее с невыполнением элемента: большое разведение или сгибание ног, сгибание рук, туловища, большое отклонение от правильного направления движения, явно недостаточная амплитуда.

## **5.2. Ошибки в элементах, в которых особое внимание обращается на прямые руки, прямые ноги, прогнутое тело, на правильность положения тела**

Некоторые элементы трудно выполнить с прямыми руками, прямыми, сведенными вместе ногами, прогнутым телом, с правильным положением тела.

На прямые руки особое внимание обращается в различных статических положениях, выполняемых с прямыми руками (например, в стойках на руках), в различных силовых элементах, выполняемых через прямые руки (например, при выполнении силой стойки на кистях с прямыми руками), в некоторых других элементах (например, в вольных упражнениях — в кувырке вперед из стойки на кистях с прямыми руками или в перекате назад со стойки на кистях с прямыми руками).

Особое внимание на прямые сведенные вместе ноги обращается в прыжках и в некоторых других элементах (например, стойка на руках, при вставании с прямыми ногами после кувырка назад).

Во многих статических положениях внимание обращается на правильное положение тела относительно пола, например на вертикальное положение тела в стойках на кистях, предплечьях, голове, на прохождение через стойку на руках в элементах, где это обусловлено (например, в кувырке назад через стойку на руках).

Величина сбавки за ошибки, на которые обращается особое внимание, зависит от величины отклонения от правильного положения — от степени сгибания рук, ног, тела, разведения ног и т. д. За

одинаковые сгибания рук, ног, туловища производятся одинаковые сбавки.

### 5.3. Ошибки в силовых элементах

Силовой элемент — это переход из одного статического положения в другое, выполняемый медленно, равномерно, силой.

Быстрое выполнение элемента, даже если оно не связано с применением маха и происходит достаточно равномерно, все равно является ошибкой выполнения.

Ошибкой является недостаточно равномерное выполнение силового элемента — с ускорением или с замедлением темпа, с остановкой или рывком; Равномерность выполнения должна быть одинаковой во всех частях элемента. Некоторые участники считают, что ту часть элемента, в которой можно сделать мах, следует выполнять медленно, а с момента, когда, по их мнению, сделать мах невозможно, следует выполнять движение быстро. Подобное нарушение темпа значительно изменяет равномерность выполнения и ведет к сбавке за ошибку.

Выполнять силовой элемент надо ненапряженно, легко. Дрожание рук, ног, тела, связанное с напряженным выполнением, свидетельствует о несовершенном владении силовым элементом.

Особенно большой ошибкой при выполнении силового элемента является применение маха, так как часто даже небольшой мах значительно облегчает выполнение силового элемента.

При выполнении силовых элементов встречаются такие же ошибки, как и в других элементах: не предусмотренные упражнением сгибание и разведение ног, сгибание рук и тела и т. п. Ниже приводятся ошибки, типичные только для выполнения силовых элементов.

*Мелкие ошибки.* Недостаточно медленное или недостаточно равномерное выполнение силового элемента. Дрожание ног или рук.

*Средние ошибки.* Незначительное применение маха в силовом элементе. Значительная неравномерность или кратковременная остановка при выполнении. Дрожание всего тела, связанное с предельным напряжением.

*Грубые ошибки.* Выполнение силового элемента с длительной задержкой или рывком. Значительное применение маха.

*Ошибки невыполнения.* Выполнение силового элемента махом.

## 5.4. Применение силы в маховых элементах

Маховые элементы следует выполнять быстро, без необоснованных замедлений. В то же время не следует выполнять маховые элементы необоснованно резко.

Каждый элемент необходимо выполнять в определенном, присущем ему, темпе, причем в отдельных частях элемента могут быть замедления или ускорения, свойственные данному элементу.

Замедленное выполнение маховых элементов, явно выраженное применение силы, рывки, значительное дожимание, остановки — типичные ошибки, связанные с применением силы при выполнении маховых элементов.

*Мелкие ошибки.* Незначительное замедление темпа в маховом движении.

*Средние ошибки.* Значительное, необоснованное замедление или рывки при выполнении махового элемента.

*Грубые ошибки.* Выполнение махового элемента с остановкой или значительным применением силы.

*Ошибки невыполнения.* Выполнение махового элемента силой.

## 5.5. Недостаточная остановка в статических положениях

Остановки в статических положениях выполняются при описании «держать» или «обозначить». Статические положения при описании «держать» считаются выполненными, если остановка продолжается 2 сек. При описании статического положения «обозначить» остановка продолжается 1 сек. Продолжительность остановки в статических положениях определяется с момента принятия телом требуемого положения. Иногда гимнаст, выполняя элемент, заканчивающийся статическим положением, несколько не доходя до правильного положения, значительно замедляет движение и, не останавливаясь, медленно проходит через это положение. В данном случае остановка в статическом положении не засчитывается.

*Мелкие ошибки.* Неполная остановка в статических положениях «держать» — практически, если длительность остановки несколько меньше 2 сек., то следует сбавлять 0,1 балла.

*Средние ошибки.* Остановка в статических положениях «держать» 1 сек. вместо 2-х сек. Остановка в положении «обозначить» менее 1 сек.

*Грубые ошибки.* Остановка в статических положениях «держать» менее 1 сек. Отсутствие остановки в статическом положении «обозначить».

*Ошибки невыполнения.* Остановка в статических положениях «держать» отсутствует – снимается стоимость элемента.

## **5.6. Непредусмотренные или неоправданные остановки**

Каждое упражнение должно выполняться энергично в темпе, с остановками и замедлениями только в тех элементах, в которых это предусмотрено.

*Мелкие ошибки.* Неоправданные остановки, незначительно нарушающие слитность упражнения.

Иногда участник, выполняя элемент, заканчивающийся статическим положением «обозначить», останавливается на 2-3 сек. Это неоправданное увеличение остановки обычно считается мелкой ошибкой выполнения.

Остановка «обозначить» в элементе, в котором предусмотрено лишь прохождение через статическое положение (например, кувырок назад через стойку на руках), часто незначительно нарушает слитность упражнений и может вести к сбавке 0,1 балла. Однако есть ряд элементов, в которых введение остановки превращает один элемент в другой. Если, например» гимнастка выполняет медленный переворот вперед на одну ногу и в положении моста на одной ноге остановится 1 сек., то элемент считается невыполненным, так как, вместо медленного переворота на одну ногу, были выполнены: переворот вперед в мост на одной ноге «обозначить» и с моста на одной ноге встать. Таким образом, если введение остановки разбивает один элемент на два других самостоятельных элемента, то это является ошибкой невыполнения

*Средние ошибки.* Остановка между элементами, когда требуется слитность выполнения. Часто в записи упражнений один элемент связывается с другим союзом «и» (например, сед с наклоном вперед и кувырок назад). В этих случаях предусматривается слитное выполнение этих элементов, и остановка между ними является значительной ошибкой.

Если элемент выполняется с каким-либо дополнительным движением, например с поворотом, то при записи используется предлог «с». Включение остановки в этот элемент разделяет его на два

отдельных самостоятельных элемента и является ошибкой невыполнения.

### **5.7. Касание пола**

Касания пола могут производиться ногами, руками и другими частями тела. При касаниях основное внимание следует обращать на степень касания и нарушение темпа упражнения. В то же время никакого значения не имеет то, какой частью ноги (носком, голенью, коленом или бедром), туловища или руки произведено касание.

*Мелкие ошибки.* Небольшие касания.

Едва заметные касания при перемахках, поворотах и других движениях, сопровождающиеся некоторой задержкой движения, или заметные касания, не отражающиеся на плавности и ритмичности выполнения упражнения.

*Средние ошибки.* Значительное, явно выраженное касание без заметной потери темпа, не вызвавшее значительной задержки движения.

*Грубые ошибки.* Сильное касание — с ударом о пол, с большой задержкой движения.

*Ошибки невыполнения.* Касание с полной остановкой, с дополнительной опорой, седом.

### **5.8. Непредусмотренные, недостаточные или чрезмерные повороты**

При выполнении различных движений, связанных с поворотами ошибкой считается недостаточный или чрезмерный поворот.

Другой вид ошибок, связанный с поворотами,— повороты, не предусмотренные упражнением, вызванные неправильным выполнением элемента.

При непредусмотренных, недостаточных или чрезмерных поворотах могут быть повернуты ноги, туловище или то и другое одновременно. Если одновременно произошла ошибка в повороте ног и туловища, то производится одна сбавка, как за наибольшее отклонение.

При выполнении элементов, связанных с приземлением (прыжков), ошибка поворота определяется в момент касания пола ногами.

**Недостаточные или чрезмерные повороты.** При недостаточном или чрезмерном повороте за одинаковое отклонение от правильного

положения производится одинаковые сбавки. Следовательно, если гимнаст, выполняя, например, прыжок с поворотом на  $360^\circ$  на акробатике, сделает поворот больше, чем требуется, на  $45^\circ$ , или меньше, чем нужно, на  $45^\circ$ , то сбавка в обоих случаях будет одинаковая.

При недостаточном повороте величина сбавки зависит от того, какую часть требуемого поворота не выполнил участник. При чрезмерном повороте величина сбавки зависит от того, на какую часть требуемого поворота участник увеличил поворот.

*Мелкие ошибки.* Небольшое отклонение от правильного положения ног или туловища. Недостаточный или чрезмерный поворот головы. За любые ошибки поворота рук и головы можно сбавлять только как за мелкие ошибки.

*Средние ошибки.* Значительное (до  $1/4$  требуемого поворота) отклонение от правильного положения ног или туловища.

*Грубые ошибки.* Большое (от  $1/4$  до  $1/2$  требуемого поворота) отклонение от правильного положения ног или туловища.

*Ошибки невыполнения.* Отклонение от правильного положения ног или туловища более чем на половину требуемого поворота.

Выполнение менее половины требуемого поворота или более  $1,5$  требуемого поворота.

**Непредусмотренные повороты.** При повороте, не предусмотренном выполнением элемента, сбавка производится в зависимости от угла отклонения от правильного положения.

*Мелкие ошибки.* Небольшое отклонение от правильного положения ног или туловища. Повороты рук или головы (за повороты рук или головы производится сбавка только как за мелкие ошибки).

*Средние ошибки.* Значительное (до  $45^\circ$ ) отклонение ног или туловища от правильного положения.

*Грубые ошибки.* Большое (от  $45$  до  $90^\circ$ ) отклонение ног или туловища от правильного положения.

*Ошибки невыполнения.* Очень большое отклонение ног или туловища от правильного положения (более  $90^\circ$ ).

## 5.9. Потеря равновесия

Каждый элемент должен заканчиваться определенным конечным положением. Выполнять конечные положения элементов часто бывает довольно трудно, так как требуется хорошее чувство равновесия.



Ошибки, связанные с потерей равновесия, можно условно разделить на две группы - ошибки при приземлении и ошибки потери равновесия в остальных случаях.

**Ошибки при приземлении.** Прыжки всегда должны заканчиваться мягким и точным приземлением на обе ноги.

Необходимо, чтобы приземление было мягким. Нельзя приземляться жестко — на прямые, напряженные ноги. Хорошее приземление всегда заканчивается точным положением тела без колебаний и схождения с места.

При плохом приземлении гимнаст часто касается или опирается рукой о пол или снаряд, или даже падает.

*Мелкие ошибки.* Недостаточно мягкое приземление. Небольшие колебательные движения (не сходя с места). Чрезмерный наклон туловища при приседании, неточное положение рук в приседе. Схождение с места при приседании или в основной стойке шагом или небольшим прыжком в любом направлении.

*Средние ошибки.* Значительные колебательные движения тела (не сходя с места). Схождение с места выпадом, большим прыжком, несколькими шагами или прыжками. Касание пола одной или двумя руками (но не опора!).

*Грубые ошибки.* Пробежка. Падение после приземления на ноги. Опора о пол одной или двумя руками.

*Невыполнение элемента.* Приземление на любую часть тела, кроме ступней.

**Ошибки, связанные с потерей равновесия в других случаях.** Участник может потерять равновесие, выполняя различные элементы, заканчивающиеся статическими положениями — стойками на плечах, на голове, на предплечьях, на кистях, различными равновесиями на одной ноге, локте и т. д.

Потеря равновесия иногда бывает в прыжках, заканчивающихся стойкой на одной ноге (например, в прыжке шагом или в прыжке со сменой ног вперед), в различных элементах, кончающихся упором, упором на руках, стойками.

Ошибки потери равновесия чаще встречаются при выполнении элементов, трудность которых усложняется необходимостью сохранять устойчивое положение тела на уменьшенной площади опоры (например, на бревне или жерди брусьев) после прыжков или различных сложных движений во время выполнения вольных или акробатических упражнений и т.д.

Пытаясь сохранить равновесие, гимнаст делает колебательные движения, переступает, перехватывает руки, прыгает на одной ноге, касается пола, дополнительно опирается рукой или ногой.

*Мелкие ошибки.* Небольшие колебательные движения различными частями тела или всем телом, не сходя с места. Небольшие переступания. Перехват одной руки. Схождение с места небольшим прыжком на одной ноге.

Примеры мелких ошибок потери равновесия: небольшие переступания в равновесии боком на одной ноге; перехват одной руки в стойке на руках; схождение с места небольшим прыжком в равновесии на одной ноге.

*Средние ошибки.* Значительные колебательные движения, не сходя с места. Схождение с места одним значительным прыжком на одной ноге или несколькими небольшими прыжками. Один большой перехват руки или два небольших. Значительные переступания. Касание пола без значительного нарушения, требуемого положения.

Примеры значительных ошибок потери равновесия: наклон туловища; движение руками, не сходя с места, в равновесии на одной ноге; большой прыжок на одной ноге после поворота на  $360^\circ$  на одной ноге.

*Грубые ошибки.* Большие колебательные движения с грубым нарушением требуемого положения. Хожение на руках. Дополнительная опора после выполнения элемента.

Примеры грубых ошибок потери равновесия: большой наклон туловища и опускание ноги для сохранения равновесия после поворота кругом махом ноги в равновесие на одной ноге; хождение в стойке на кистях.

*Ошибки невыполнения.* Дополнительная опора во время выполнения элемента (например, если участница, выполняя поворот на  $360^\circ$  на правой ноге, повернувшись на  $180^\circ$ , наступит на левую ногу и, оттолкнувшись, продолжит поворот).

## 5.10. Ошибки в разбеге

Гимнаст разбегается при выполнении акробатических элементов, упражнений на снарядах. Разбег следует выполнять легко, четко, скорость разбега должна нарастать.

К ошибкам разбега относятся: излишне скованный, напряженный, нечеткий, небрежный бег, смена ног в разбеге (чтобы

попасть на толчковую ногу в конце разбега), а также нарушение темпа разбега, необоснованные ускорения и замедления, остановки, подпрыгивания, явно неkoordinированное движение руками, движения прямыми руками при разбеге и т.д.

За все ошибки разбега производится сбавка только как за мелкие ошибки.

### **5.11. Ошибки в подходе и отходе**

Наличие этой категории ошибок в правилах имеет большое воспитательное значение.

По вызову главного судьи участник выходит к снаряду и останавливается перед ним в основной стойке. При небрежном, нечетком подходе к снаряду судья может сделать гимнасту замечание.

После выполнения основной стойки упражнение подлежит оценке. Стойка «вольно» перед основной стойкой не требуется, но если гимнаст её примет, то это не считается ошибкой. Из основной стойки участник делает несколько четких шагов, подходит к снаряду и начинает выполнять упражнение. Здесь за нечеткий, небрежный подход к снаряду судья производит сбавку как за мелкую ошибку.

Закончив упражнение, участник принимает основную стойку. Нечеткое, небрежное выполнение основной стойки – мелкая ошибка. На этом заканчивается судейство выполнения упражнения. Уход с матов, остановка в положении основной стойки и поворот лицом к старшему судье не требуется.

Средних и грубых ошибок в подходе не бывает.

### **5.12. Ошибки, снижающие впечатление от выполнения упражнения в целом**

Правильно выполненное упражнение должно иметь достаточно большую амплитуду, выполняться легко, четко, уверенно. Все это при правильном темпе движения, безупречном чувстве равновесия и отличной координации исполнителя придает упражнению выразительность, изящество, красоту и свидетельствует о хорошей «школе», отличном «стиле» гимнаста.

Хорошее впечатление от упражнения может быть лишь в том случае, если гимнасту свойственна индивидуальная манера выполнения, свидетельствующая о хорошем вкусе, придающая

упражнению особую, свойственную лишь ему, эмоциональную окраску и выразительность.

Упражнения должны выполняться с большой амплитудой и легко (без лишнего применения силы, без напряжения), с соблюдением правильного темпа движений, ритмично (равномерно или с ускорениями и замедлениями, свойственными данному элементу). Напряженное выполнение элемента (например, жим силой прогнувшись, стойка на кистях с дрожанием, замедлениями и рывками) значительно снижает впечатление от выполнения упражнения.

Упражнение должно быть выполнено четко, с соблюдением требуемых положений и четкого рисунка движения. Неверное выполнение проходящих движений, неточность при выполнении статических положений делают упражнение нечетким, что не позволяет гимнасту получить высокую оценку.

Девушки должны выполнять большинство упражнений (а юноши некоторые упражнения) мягко, без рывков и ускорений. Резкое или скованное выполнение подобных движений создает плохое впечатление от выполнения упражнения.

Перечисленные ошибки выполнения – недостаточные амплитуды, легкость, четкость, пластичность движений, явно выраженные при выполнении отдельных элементов, - влекут за собой соответствующие сбавки.

Однако часто бывает, что эти ошибки, едва заметные в отдельных элементах, снижают впечатление от упражнения в целом. В данном случае сбавки за них по ходу упражнения не производятся и лишь за не вполне благоприятное впечатление от выполнения упражнения в целом производится одна общая сбавка.

Каждый элемент в упражнении должен быть хорошо связан с последующим элементом. Если такие элементы выполнены каждый в отдельности правильно, но связь между ними недостаточно хороша, то подобные ошибки снижают впечатление от выполнения упражнения. Примером таких ошибок может служить серия прыжков. Каждый прыжок в отдельности может быть выполнен с хорошей амплитудой, высоко, правильно, однако слитность перехода от одного прыжка к другому может и не быть.

При выполнении танцевальных движений недостаточно хорошо выполнить их составные части – различные шаги, повороты, прыжки и т.п.; необходимо еще правильно согласовать их друг с другом, выполнить в нужном ритме и темпе.

К числу ошибок, снижающих впечатление от упражнения в целом, относятся ошибки осанки, выправки гимнаста. Слегка наклоненная голова, несколько сутулая спина, немного приподнятые плечи часто не могут служить поводом для сбавки в отдельном элементе, однако общее впечатление от упражнения ухудшается, и за плохую выправку, осанку гимнаста во всем упражнении в целом производится одна общая сбавка.

Каждый элемент выполняется в определенном, присущем ему, ритме. Некоторые небольшие отклонения от этого ритма и темпа часто допустимы и не ухудшают впечатление от выполнения элемента. Однако если в упражнении одни элементы необоснованно выполняются несколько замедленно, а другие ускоренно, то такое несоответствие может служить поводом для сбавки за впечатление.

Таким образом, судья, производя сбавку за недостаточно хорошее впечатление от выполнения упражнения в целом, должен помнить следующее:

1. Сбавки за впечатление производятся за выполнение упражнения в целом, после того как в процессе выполнения упражнения были произведены сбавки за все явно выраженные ошибки.

2. Поводом сбавки за впечатление является наличие в упражнении едва заметных ошибок, сбавки за которые в процессе выполнения упражнения не производились.

3. К ошибкам, снижающим впечатление от упражнения в целом, относятся:

а) едва заметные отклонения от правильного положения тела и правильного направления движения, нарушения ритма темпа, недостаточная четкость мягкость пластичность и т.д.;

б) едва заметные ошибки, вызванные несоответствием выполнения одних элементов в сочетании с другими;

в) едва заметные ошибки в осанке, выправке гимнаста.

4. Впечатление от всего упражнения характеризует «школу» и стиль выполнения гимнаста.

5. За все ошибки, снижающие впечатление от упражнения в целом, производится одна сбавка – только как за мелкую, среднюю и грубую ошибку.

*Мелкие ошибки.* Небольшое количество едва заметных ошибок в отдельных элементах, создающих впечатление недостаточной легкости,

четкости, уверенности, законченности, выразительности, ритмичности от выполнения упражнения в целом.

Таким образом, если в упражнении будет, например, три едва заметные ошибки – несколько уменьшенная амплитуда в одном элементе, недостаточная легкость в другом и некоторая нечеткость в третьем, - то за впечатление от выполнения упражнения в целом необходимо произвести сбавку как за мелкую ошибку.

*Средние ошибки.* Большое количество едва заметных ошибок в отдельных элементах, создающих впечатление неуверенного, нечеткого, напряженного, скованного выполнения упражнения в целом.

Следовательно, если в упражнении подобных ошибок много – они имеются почти в каждом элементе, то производится сбавка как за среднюю ошибку.

*Грубая ошибка.* Неряшливое выполнение, создающее плохое впечатление от упражнения.

Если в большинстве элементов упражнения есть по несколько едва заметных ошибок, например недостаточная амплитуда во многих элементах, нечеткость, недостаточная легкость выполнения большинства элементов, недостаточная пластичность, мягкость, законченность упражнений, - все это вместе создает впечатление плохого, неряшливого выполнения упражнения и служит поводом для сбавки как за грубейшую ошибку.

### **5.13. Невыполнение элементов**

Невыполнение элемента может быть вследствие:

1. Пропуска элемента.
2. Искажения элемента, в результате чего были допущены такие ошибки, которые привели к потере его основных признаков.
3. Замены одного элемента другим.

Однако в отдельных случаях допускается выполнение элементов более сложным способом.

4. Падение до окончания данного элемента. Например, при выполнении кувырка вперед в стойку на лопатках гимнаст может упасть до прихода в обусловленное программой конечное положение.

5. Выполнения элементов с посторонней помощью (с явной помощью тренера или другого лица).

6. При выполнении одного элемента снимается его стоимость. При выполнении нескольких элементов подряд (в одном месте) сбавка

равна сумме стоимости всех невыполненных элементов.

В элементах, которые гимнаст пытался выполнить и не выполнил, сбавка за ошибки исполнения, включая ошибки приземления, не производится, так как сбавка стоимости элемента сама по себе достаточна велика.

#### **5.14. Добавление элементов**

Иногда при неудачном выполнении упражнения гимнаст добавляет не предусмотренные обязательной комбинацией один или несколько элементов – промежуточный мах или кач, оборот, подъем и т.д.

Добавление лишних элементов – грубая ошибка. При каждом повторении ошибки в другом месте комбинации повторно сбавляется 0,5 балла.

Если добавление элементов связано с падением или оказанием помощи, то независимо от того, продолжается упражнение или нет, сбавка за добавление элементов не производится. Например:

1. При выполнении упражнения на бревне гимнаст потерял равновесие и сделал несколько не предусмотренных комбинацией движений – поворот, лишние шаги и т.п. – и после этого упал.

2. После падения со снаряда для продолжения упражнения гимнаст сделал дополнительные элементы, чтобы принять нужное ему исходное положение.

3. Предотвращая срыв, тренер поддержал гимнаста и помог ему остаться на снаряде, гимнаст для продолжения упражнения ввел дополнительный элемент.

Во всех описанных случаях дополнительная сбавка за добавление элементов не производится, так как оценка сбавляется за падение, выполнение элементов или помощь.

Сбавка за ошибки в добавленных элементах, не предусмотренных упражнением, не производится.

Добавление элементов внутри соединения, в том числе и в акробатических соединениях, рассматривается на общих основаниях: сбавляется 0,5 балла за добавление при полном сохранении всей стоимости соединения.

### **5.15. Повторение невыполненного элемента**

Гимнаст может повторить неудавшийся незачтенный элемент или выполненную часть комбинации вновь, и в случае удачного выполнения элементов (если в них не было ошибок невыполнения) сбавка стоимости этих элементов не производится.

За все попытки выполнения неудавшегося элемента, как за введение не предусмотренных упражнением добавочных элементов, сбавляется 0,5 балла.

Пытаться выполнить неудавшийся элемент гимнаст может неограниченное число раз, но, как только элемент выполнен, следующее повторение уже будет новым добавлением элемента.



## Приложения

### Приложение 1

Утверждаю  
Директор школы № 86  
\_\_\_\_\_ 201\_\_

#### Положение (1)

О проведении лично-командных соревнований по гимнастике среди 4 классов школы № 86

#### Цель и задачи соревнований

Целью соревнований является популяризация данного вида спорта среди школьников

Задачами соревнований являются:

- подведение итогов учебной работы по разделу гимнастика
- выявление наиболее подготовленных классов и учащихся

#### Место и время проведения

- спортивный зал № 2 школы № 86
- время: с 12<sup>00</sup> до 13<sup>20</sup>
- дата: 23.02.2010 г.

#### Руководство соревнованиями

Общее руководство соревнованиями возлагается на директора школы № 86. Непосредственное руководство возлагается на учителя физкультуры школы № 86 Борисова А.И.

#### Программа соревнований

##### Акробатика:

Комбинация (мальчики, девочки)

1. Из упора присев, кувырок назад и перекатом назад  
стойка на лопатках - 3.0 б
2. Перекатом вперед лечь и «мост» - 2.5 б

- |   |         |
|---|---------|
| 3. Опуститься в положение лежа на спине, сесть<br>руки в стороны          | - 1.0 б |
| 4. Опираясь слева, поворот в упор присев, кувырок<br>вперед в упор присев | - 2.0 б |
| 5. Прыжок вверх прогибаясь и о.с.   | - 1.5 б |

### **Прыжок:**

Вскоч в упор, стоя на коленях на горку матов, коня, козла  
на высоту 80-100 см. и соскок махом руками вперед. - 10 б

### **Перекладина (низкая):**

*Комбинация (мальчики, девочки)*

- |  |         |
|--|---------|
| 1. Из виса стоя прыжком упор, опускание вперед<br>в вис присев   | 1.0 б   |
| 2. Толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис<br>согнувшись   | - 2.5 б |
| 3. Поочередно опуская руки, вис на согнутых ногах  | - 2.0 б |
| 4. Поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах<br>и руках (вис завесом двумя), разгибая ноги и опуская<br>их назад, вис стоя сзади | - 3.0 б |
| 5. Отпуская руки, шагом вперед о.с.  | - 1.5 б |

### **Упражнения в равновесии:**

*Комбинация (девочки, мальчики)*

И.п. – стойка на левой, правую назад (до 45°), руки вверх.

- |  |         |
|--|---------|
| 1. Три-четыре быстрых шага на носках, руки в стороны<br>и выпад правой                             | - 1.0 б |
| 2. Выпрямляясь, поворот кругом в выпад на левой  | - 1.0 б |
| 3. Приставляя правую сзади, прыжок с поворотом<br>кругом   | - 1.5 б |
| 4. Два приставных шага с правой ноги, руки дугами<br>книзу вперед, шагом левой равновесие (до 60°) | - 2.0 б |
| 5. Опускание на правое колено, упор стоя на правом<br>колоне                                       | - 1.5 б |
| 6. Левую назад, опуститься в сед на правое бедро, руки<br>в стороны                                | - 1.0 б |
| 7. С опорой руками спереди соскок с поворотом<br>лицом к бревну                                    | - 2.0 б |

### **Подтягивание:**

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)

7 раз – 10 б

6 раз – 9 б

5 раз – 8 б

4 раза – 7 б

3 раза – 6 б

2 раза – 5 б

1 раз – 4 б

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)

18 раз – 10 б

17 раз – 9 б

16 раз – 8 б

15 раз – 7 б

14 раз – 6 б

13 раз – 5 б

12 раз – 4 б

11 раз – 3 б

10 раз – 2 б

9 раз – 1 б

### **Допуск и состав участников**

В соревнованиях участвуют учащиеся 4 классов, допущенные врачом.

Состав: 10 – мальчиков

10 – девочек (от класса).

### **Условия определения победителей**

В командном первенстве победитель определяется по наибольшей сумме баллов по многоборью всех участников класса (девочки + мальчики).

В личном первенстве победитель определяется по сумме многоборья. Отдельно среди мальчиков и девочек.

## **Награждение**

Победители личного и командного первенства (1,2,3 места) награждаются грамотами и сувенирами.

## **Положение (2)**

О проведении соревнований по спортивной гимнастике среди студентов 2 курса ПФФК УдГУ по классификационной программе категории «Б» 3 разряд.

### **1. Цели и задачи:**

- популяризация гимнастики среди студентов;
- подведение итогов учебной работы за 4 семестр;
- выявление наиболее подготовленных студентов;
- присвоение 3 разряда согласно квалификационной программе категории «Б» по спортивной гимнастике

### **2. Место и время проведения соревнований.**

Соревнования пройдут в гимнастическом зале УдГУ согласно расписанию учебных занятий:

- ❖ Девушки – **29 апреля 2011 г.**
- ❖ Юноши – **10 мая 2011 г.**

### **3. Руководство соревнованиями.**

Общее руководство осуществляется кафедрой гимнастики ПФФК, преподаватели контролируют и оценивают работу судейских бригад в составе студентов 2 курса. На соревнования девушек назначается главный судья - Закиров Григорий, а у юношей - Шатунова Мария.

### **4. Допуск к соревнованиям.**

К участию в соревнованиях допускаются студенты 2 курса, прошедшие раздел гимнастики и овладевшие программой соревнований.

### **5. Определение победителей соревнований и условия зачета.**

Определение победителей осуществляется по сумме баллов за многоборье. Максимальное количество баллов у девушек 40.0, а у юношей – 60.0 балла. Студентам участвующим в соревнованиях и

набравшим сумму баллов не менее 33.9 у девушек, и не менее 56.9 у юношей, присваивается 3 разряд по спортивной гимнастике, согласно нормативам классификационной программы категории «Б». Перевод полученных баллов на оценки осуществляется согласно приведенной таблице:

Оценка	Девушки (баллы)	Юноши (баллы)
Отлично	40.0-36.0	60.0-54.0
Положительно	35.9-34.0	53.9-51.0
Удовлетворительно	33.9-32.0	50.9-48.0
Неудовлетворительно	Менее 33.9	Менее 56.9

*Примечание:*

По итогам соревнований определяется средний балл студента, в соответствии с которым ставится оценка по балльно-рейтинговой системе.

*Приложение 2*

### **Варианты подведения командных результатов**

*1. По сумме многоборья зачетных участников.* Используется тогда, когда в положении четко прописывается состав команд и число зачетных участников. Например, состав команд: 6 мальчиков и 6 девочек от каждого класса, в зачет идут по 5 лучших результатов в сумме многоборья.

*2. По лучшим результатам зачетных участников на отдельных видах многоборья.* Используется тогда, когда в положении четко прописывается состав команд и число зачетных участников. Например, состав команд: 6 мальчиков и 6 девочек от каждого класса, в зачет идут по 5 лучших результатов на каждом виде многоборья.

*3. По среднему баллу.* Используется тогда, когда в положении не ограничивается количество участников от каждого класса и число видов многоборья разное у мальчиков и девочек. В этом случае сумма баллов у каждого участника вначале делится на количество видов многоборья. Затем полученные оценки суммируются. Если число участников одинаковое, то выигрывает команда, которая набрала большую сумму. Если число участников разное, то полученная сумма в

каждой команде делится на число участков. У которой команды получится больший результат, становится победителем.

4. *С учетом списочного состава класса и количества выступивших на соревнованиях.* Используется тогда, когда в положении не ограничивается количество участников от каждого класса, т.е. должен участвовать весь класс. Победителей среди классов в этом случае определяют по средней сумме баллов, рассчитанной делением суммы баллов участвующих школьников на соревнованиях к числу списочного состава школьников, отнесенных к основной медицинской группе.

### Приложение 3

## Графики прохождения видов многоборья

### График одновременного ввода

При одновременном вводе команд в соревнования после предварительной жеребьевки по выбору последовательности прохождения видов многоборья составляется график. При этом все команды начинают соревнования одновременно, но с различных видов многоборья. В каждой смене в график можно включать столько команд, сколько видов многоборья или меньше. Если же команд больше чем видов многоборья, то можно включать *на одну команду больше чем видов многоборья*. В этом случае при прохождении видов многоборья одна команда будет отдыхать. Таким образом, можно формировать несколько смен.

Классы	ВРЕМЯ И ВИДЫ МНОГОБОРЬЯ				
	9.00-9.15	9.15-9.30	9.30-9.45	9.45-10.00	10.00-10.15
5 а	Акробатика	Снаряд	Прыжок	Подтягив.	Отдых
5 б	Снаряд	Прыжок	Подтягив.	Отдых	Акробатика
5 в	Прыжок	Подтягив.	Отдых	Акробатика	Снаряд
5 г	Подтягив.	Отдых	Акробатика	Снаряд	Прыжок
5 д	Отдых	Акробатика	Снаряд	Прыжок	Подтягив.

*Примечание:* под снарядом понимается: мальчики по выбору брусья или перекладина, девочки – брусья р/в или бревно.

### График последовательного ввода

При последовательном вводе команд в соревнования после предварительной жеребьевки времени вступления каждой команды в соревнования составляется график, в котором у всех команд одинаковый порядок прохождения видов многоборья, но разное время вступления и выхода из соревнований.

Команды	Акробатика	Снаряд	Прыжок	Подтягивание
1	10.00	10.20	10.40	11.00
2	10.20	10.40	11.00	11.20
3	10.40	11.00	11.20	11.40
4	11.00	11.20	11.40	12.00
5	11.20	11.40	12.00	12.20
6	11.40	12.00	12.20	12.40
7	12.00	12.20	12.40	13.00
8	12.20	12.40	13.00	13.20
9	12.40	13.00	13.20	13.40
10	13.00	13.20	13.40	14.00
11	13.20	13.40	14.00	14.20

Протокол соревнований на виде многоборья

Порядок	№	Фамилия	Команда	Оценки судей				Окончательная оценка	Сумма после вида
Подписи судей:									



## Сводный протокол соревнований по многоборью

[illegible]

Гл. судья

Гл. секретарь

### *Рекомендуемая литература*

1. Гимнастика: учеб для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. 3-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2005. 448 с.
2. Калогномос В.И. Организация и проведение соревнований // Гимнастика: Сб. статей. Вып. 1-й /Сост. В.М. Смолевский. М.: Физкультура и спорт, 1986. С. 45-51.
3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб для студ. высш. учеб. заведений. М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2003. 448 с.
4. Сабиров Ю.А. Организация и проведение массовых соревнований по спортивной гимнастике по новой классификационной программе категории «Б» // Гимнастика: Сб. статей. Вып. 2-й /Сост. В.М. Смолевский. М.: Физкультура и спорт, 1985. С. 37-42.

## Оглавление

Введение .....	3
1. Классификационная программа по спортивной гимнастике – третий разряд, категория «Б».....	5
1.1. Программа для мужчин.....	5
1.2. Программа для женщин.....	16
2. Методические рекомендации по освоению упражнений мужского многоборья.....	22
2.1. Акробатические упражнения.....	22
2.2. Упражнения на коне.....	26
2.3. Упражнения на кольцах.....	30
2.4. Опорные прыжки.....	33
2.5. Упражнения на брусках.....	35
2.6. Упражнения на перекладине.....	41
3. Методические рекомендации по освоению упражнений женского многоборья.....	48
3.1. Опорные прыжки.....	48
3.2. Упражнения на брусьях разной высоты.....	50
3.3. Упражнения в равновесии.....	53
3.4. Акробатические или вольные упражнения.....	57
4. Методика организации и проведения массовых гимнастических соревнований.....	60
4.1. Положение о соревнованиях.....	60
4.2. Этапы подготовки и проведения соревнований.....	61
4.3. Судейство упражнений.....	63
5. Характерные ошибки при выполнении упражнений и сбавки.....	65
5.1. Отклонения от правильного положения части тела, требуемой амплитуды и правильного направления движений.....	65
5.2. Ошибки в элементах, в которых особое внимание обращается на прямые руки, прямые ноги, прогнутое тело, на правильность положения тела.....	66
5.3. Ошибки в силовых элементах.....	67
5.4. Применение силы в маховых элементах.....	68
5.5. Недостаточная остановка в статических положениях.....	68
5.6. Непредусмотренные или неоправданные остановки.....	69
5.7. Касание пола.....	70

5.8. Непредусмотренные, недостаточные или чрезмерные повороты.....	70
5.9. Потеря равновесия.....	72
5.10. Ошибки в разбеге.....	74
5.11. Ошибки в подходе и отходе.....	74
5.12. Ошибки, снижающие впечатление от выполнения упражнения в целом.....	74
5.13. Невыполнение элементов.....	77
5.14. Добавление элементов.....	78
5.15. Повторение невыполненного элемента.....	79
Приложения.....	80
Библиографический список .....	89

**Павел Карпович Петров  
Светлана Семеновна Максимова  
Анжелика Геннадьевна Щенникова  
Ольга Юрьевна Дружинина**

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ  
III РАЗРЯДА КЛАССИФИКАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ  
КАТЕГОРИИ «Б»**

Учебно-методическое пособие

В авторской редакции  
Отпечатано с оригинал-макета автора

Подписано в печать .02.2011  
Формат 60х84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Усл. печ. л. . Уч.-изд.л. .  
Тираж 100 экз. Заказ №

Издательство «Удмуртский университет»  
426034, Ижевск, Университетская, 1, корп. 4.